۱۰۰ نکته در شناخت دنیای دختران

• الیزابت هارتلی بروئر

• ترجمهٔ آناهیتا آذری



هارتلی - بروئر، الیزابت Hartley - Brewer, Elizabeth
۱۰۰ [صد] نکته در شناخت دنیای دختران / الیزابت هارتلی بروئر؛ مترجم آناهیتا آذری .-- تهران: قدیانی، ۱۳۸۵.
۲۴۰ ص. -- (موسسه انتشارات قدیانی، ۸۵/۱۱۰۰)
ISBN 978-964-536-627-6
فهرستنویسی بر اساس اطلاعات فیپا .
عنوان اصلی: Self-esteem for firls: 100 tips for raising happy and confide children, 2000.
۱. کودکان -- سرپرستی. ۲. عزت نفس کودکان.
الف.آذری، آناهیتا، ۱۳۴۴ ـ مترجم. ب.عنوان.
۶۴۹/۱۳۲ HQ۷۶۹/ه۱۴ص۴۲
۱۳۸۴
کتابخانه ملی ایران ۸۴-۳۸۹۰۷م

موسسه انتشارات قدیانی
www.ghadyani.org
تلفن: ۶۶۴۰۴۴۱۰ (۵ خط) دورنگار: ۶۶۴۰۳۲۶۴

۱۰۰ نکته در شناخت دنیای دختران

الیزابت هارتلی بروئر مترجم: آناهیتا آذری

ویراستار: متین پدرامی
طراح جلد: مؤسسه نظر / حسین فیلی‌زاده

زیر نظر شورای بررسی

چاپ چهارم: ۱۳۹۰ تعداد: ۳۳۰۰ نسخه

شابک: ۶ ـ ۶۲۷ ـ ۵۳۶ ـ ۹۶۴ ـ ۹۷۸ ISBN: 978 - 964 - 536 - 627 - 6

کد: ۸۶/۱۱۰۰

چاپ: چاپخانه قدیانی، تهران

۵۵۰۰ تومان

فهرست

فصل ۱

درک موانع و فرصت‌های پیش رو

امروزه شرایط از هر نظر برای دختران مساعد به نظر می‌رسد. اعتمادبه‌نفس، پیشرفت‌های تحصیلی و فرصت‌های شغلی آنان در حال افزایش است و از حصار خانه و خانواده رهایی یافته‌اند؛ آزادی و رهایی که از حدود ۵۰ سال پیش تاکنون بی‌سابقه بوده است. بسیاری از پسرها حس می‌کنند که دخترها راحت به چیزها رسیده‌اند و این مسئله برایشان خوشایند نیست؛ چون دنیا و دیدگاه مادران آنها، دیدگاه «هر چه که داری، حفظ کن!» تبدیل به دیدگاه «برو و به دست بیاور!» برای دخترانشان شده است و پسرها از این دنیا عقب مانده‌اند.

زنان موفق، مبارز و با قدرت، دختران قوی، مبارز و شجاع تربیت می‌کنند، این‌طور نیست؟ در زیر لایهٔ سطحی «قدرت دختران»، فشار و ناامنی‌های جدیدی به وجود آمده که محصول افزایش موفقیت‌های نسبی دختران است. برخی از آنها مانند اختلالات تغذیه‌ای، تحت‌تأثیر مستقیم آن موفقیت‌ها و بقیه نیز در عدم وجود موفقیت‌ها ایجاد می‌شوند؛ چون به‌طور طبیعی برای همه دخترها موفقیت وجود ندارد. این عدم موفقیت به خاطر عرصهٔ سه‌گانه تلاش و مدیریت برای آنهاست که عبارت است از: موفقیت در زمینه تحصیلی و اقتصادی (معیشتی)، موفقیت در استقلال عاطفی و روانی و موفقیت در کسب ملاک‌ها و معیارهای

متداول در مورد زیبایی، ظاهر، لباس و... . جراحی هم در این زمینه پیشرفت‌های زیادی کرده است. ظاهر آنها نه فقط به خاطر جنس مخالف، بلکه از نظر دوستان و همجنسان و حتی خودشان، باید خوب و خوشایند باشد که این مسئله باعث به وجود آمدن مشکلاتی بیش از آنچه که ارزش دارد، می‌شود و باعث ایجاد هدف استقلال عاطفی و اقتصادی ـ هر دو ـ در زنان می‌شود. در کنار این حس عاطفی، نوعی فشار در درون آنها ایجاد می‌شود که نه تنها از مسائل جنسی آگاهی بیابند بلکه در این زمینه مهارت نیز پیدا کنند. مجله‌ها و نشریات در دادن این آگاهی‌ها، تأثیر دارند. این عرصه‌ای است که بسیاری از دخترانِ آسیب‌پذیر، در گرداب آن غرق می‌شوند. این مسئله، پیامدهای تحصیلی نیز به دنبال دارد. در حالی که بسیاری از دختران از سیستم جدید آموزشی استفاده می‌کنند، برای برخی دیگر این موفقیت به قیمت از دست دادن سلامت جسم و ذهنشان است و بقیه نیز اصلاً از عهدهٔ آن برنمی‌آیند. از هر صد دختر، در حدود دو تا سه نفر در سنین نوجوانی دست به خودکشی می‌زنند در واقع گروه سنی پانزده تا نوزده سالهٔ دختران، پرخطرترین گروه از نظر ارتکاب خودکشی به شمار می‌آیند.

جنبه روشن‌تر قضیه این است که در آغاز قرن ۲۱، زنان فرصت‌ها و امکانات بیشتری در اختیار دارند و محدودیت‌های آنان به خاطر جنسیت از هر دورهٔ دیگری کمتر شده است. عرصه‌های بسیار محدودی در ورزش، تفریحات و یا شغل وجود دارد که فقط مخصوص مردها باقی‌مانده؛ دست‌کم تئوری که چنین است. آنها می‌توانند در تمام این عرصه‌ها حضور داشته باشند و علاوه‌بر اینها، «مادر» هم باید باشند.

برخی والدین به فشارهایی که دخترانشان حس می‌کنند، اضافه می‌کنند. آنها نیز به دام تله‌های اجتماعی مانند زیبایی ظاهری، احساسات خوش و ثروت یک شبه می‌افتند. مادرها نیز تا سال‌های سال همانند «جوجه اردک‌های زشت» ـ یعنی دختران خود ـ گیج و سرگردان به‌نظر می‌رسند و باید با اطمینان و اتکا به نفس از افتادن به این دام‌ها، خودداری کنند یعنی آگاهانه اجازه ندهند که دخترانشان گرفتار این مسائل شوند.

با امکانات فراوانی که در دسترس دختران است، آموزگاران و پدر و مادرها مسئولیت سنگینی در کمک به دختران برای استفاده از بیشترین حد توانایی‌هایشان دارند. گرچه برای ارتقاء بیش از پیش توانایی‌ها و فرصت‌ها و برای حفاظت از مشکلات بالقوه‌ای که به خاطر مسئولیت‌های جدید در انتظار دختران است، آنها نیاز به اعتمادبه‌نفس مثبت فراوان و تزریق

خودباوری دارند.

دخترها باید طرحی نو از «زن» و دنیای زنانه ارائه بدهند؛ طرحی که نهایت احترام و کمال را برای خودشان و دیگران باعث شود و علاوه‌بر آن استقلال و اتکاء به خویش را برای درک و آگاهی به توانایی ذاتیشان به عنوان یک زن برای تولید مثل و پرورش فرزندان را در آنان افزایش دهد. تا چندی پیش، «زن بودن» برابر بود با زیبا ساختن خود برای مردان و هم چنین تواضع، اطاعت و فرمانبرداری در برابر خواسته‌های دیگران و فراموش کردن نیازهای خود. در حال حاضر بسیاری از زنان جوان این دیدگاه را قبول ندارند، اما برخی زنان نیز برای رسیدن به پیشرفت، از مردان تبعیت و تقلید می‌کنند.

داشتن دید احترام‌آمیز به خود به عنوان یک زن برای دختران و زنان جوان بسیار حیاتی است و باعث سلامت حیات روانی آنان در مقابل بسیاری از سوءاستفاده‌ها می‌شود؛ منظور سوءاستفاده‌هایی است که موجب آزار و رنج آنان و سایر همجنسان آنان است. آنها نباید خود را ضعیف‌تر و پایین‌تر از مردان، به خاطر احساساتی بودن و یا عدم توانایی کنترل احساسات خود، حس کنند. دخترها باید در عین شناخت و درک نیازهای دیگران، نیازها و خواست‌های خود را کاملاً بشناسند و برای این خواسته‌ها و نیازها ارزش قائل باشند و این را بپذیرند که آنان نیز از سوی دیگران مورد احترام و دارای ارزش هستند.

میزان انتقاد از خود، پایین بودن اتکاء به نفس و نارضایتی از رفتار و ظاهر که به صورت ناگفته‌ای در پشت چهره و ظاهر مطمئن آنان پنهان شده، یک مسئله قابل توجه و مهم است. دخترها هنگامی که دیگران به موفقیت‌های آنان توجه می‌کنند، به حرفشان گوش می‌دهند و با آنها حرف می‌زنند، آنها را جدی می‌گیرند و یا حقوق آنها را رعایت می‌کنند، خوشحال شده و رشد پیدا می‌کنند.

برای رشد اعتمادبه‌نفس دختران، والدین و سایر بزرگ‌ترهای مسئول، نباید خیلی زود شروع کنند. ساختن درک و آگاهی شخصی، خودشناسی و اعتمادبه‌نفس ـ یعنی اساس و بنیان قدرت‌های درونی ـ شیوه‌ای است که می‌تواند سازندهٔ یک زن جوان قوی و با اعتماد به نفس باشد که قادر است، خود را با چالش‌ها و سختی‌ها هماهنگ کند و با آیندهٔ مبهم خود، با اعتمادبه‌نفس و قدرت روبه‌رو شود.

فصل ۲

برآوردن نیازها

نیازهای اساسی و مهم دختران، مانند نیازهای پسران است. تا حدود دو سالگی، هیچ‌کس از جنسیّت خود آگاه نیست و بیشتر ما در سراسر دوران بزرگسالی خود به پشتیبانی و توجه کامل از طرف نزدیکان خود، نیاز داریم. دختران بسیار جوان، علاوه‌بر نیازی که به خوراک و پوشاک مناسب و بهداشت و سلامتی دارند، محتاج حمایت عاطفی نیز هستند. آنها نیاز دارند که دیگران دوستشان داشته باشند و به آنها احترام بگذارند، برایشان ارزش قائل باشند و مورد توجه و تحسین دیگران قرار بگیرند. وقتی این نیازها برآورده شوند، دخترها شکوفا می‌شوند؛ چون احساس می‌کنند به آنها اهمیت داده شده است.

وقتی دختری احساس امنیت، شایستگی و توانایی کند، وقتی که به حرف‌هایش - به‌خصوص به عنوان یک منبع موثق در ارتباط با مسائل خودش - توجه شود و وقتی که بتواند استعدادهایش را تکامل ببخشد، با اطمینان خاطر رشد می‌کند و خواهد توانست گام‌های بلندی بردارد. برعکس، اگر نیازهای اساسی یک دختر برآورده نشود، احساس می‌کند که نادیده گرفته شده و در انزوا قرار دارد، لیاقت توجه دیگران را ندارد، و در نتیجه سرشار از شرمساری می‌شود.

چند نیاز خاص در دختران در حال رشد، در رأس سایر نیازهای اساسی آنها قرار دارد و با نقش آیندهٔ آنها در جامعه مرتبط است. والدین و مربیان باید به این نیازها هم توجه کنند. در دوران رشد، دخترها برای هماهنگی میان تقاضای کار و خانواده و در عین حال جهت برخورد با تردیدهای درونی و بیرونی ـ یا خانه و اجتماع ـ نیاز به اعتمادبه‌نفس و انعطاف‌پذیری دارند. آنها باید به گونه‌ای تربیت شوند که بتوانند دوست بدارند و اعتماد کنند؛ بی‌آنکه خود را در معرض بهره‌برداری و سوءاستفاده قرار دهند. باید به دختران کمک کرد تا به قدر کافی از قدرت درونی برای دفاع از خود در مقابل هر حمله یا مزاحمتی که در خانه یا محل کار به قلمرو جسمانی و فکری آنها وارد می‌شود، برخوردار شوند.

دختران معمولاً در دوران کودکی روابط نزدیک‌تری با مادران خود دارند. وقتی که مادران به جدایی از دختران خود بی‌میل باشند و در این مورد مقاومت نشان دهند، حس مالکیت و رقابتی که در این میان پدید می‌آید، ممکن است جدایی را دشوارتر و دردناک‌تر کند. اگر صمیمیت، با بهره‌برداری از طرف مقابل یا افراط در عواطف همراه باشد، غیرعادی نیست؛ اما نباید گذاشت صمیمیت به وابستگی یا برتری‌جویی منجر شود.

برآوردن نیازهای دخترانمان در جهت رسیدن به صمیمیت، پایمردی، افتخار و خودمختاری، به زمان و همچنین به تلاش و کوشش قابل توجهی نیاز دارد، اما اگر در این مورد تلاش نکنیم بعدها ممکن است در رفع رنج‌های عاطفی آنها، کار دشوارتری را در پیش رو داشته باشیم.

۱ به او کمک کنید تا خود را باور کند

وقتی نخستین بار با دوستم قرار ملاقات گذاشتم، پدرم به من گفت که فوق‌العاده شده‌ام و دوستم خیلی خوش‌شانس است که با فردی مانند من به گردش می‌رود. اگر دوستم قدر این موقعیت را نداند، بازنده است.

حرف‌های پدرم مرا به اوج رساند و به من قدرت مقابله با هر مانعی را بخشید.

جو براند

اگر دختری از خودباوری خوبی برخوردار باشد، به‌طور خودکار، خود را به عنوان فردی توانا و دوست‌داشتنی باور می‌کند. او احساس روشن و مثبتی نسبت به واقعیت وجودی خویش و نگرش مناسب و خوشایندی به خود خواهد داشت. دخترانی که دارای خودباوری هستند، نسبت به آنچه که می‌توانند انجام بدهند و به دست آورند، خوش‌بین خواهند بود؛ آنها در گسترش دیدگاه‌های شخصی، اتکاء به نفس و کشف استعدادهایشان توانا خواهند شد. افرادی که فاقد خودباوری هستند، از شک و تردیدی فراگیر نسبت به خود سرشار می‌شوند که آنها را آمادهٔ پذیرش احساس گناه، شرمساری و احساس بی‌لیاقتی می‌کنند.

اگر نزدیکان، قابلیت و توانایی یک دختر را باور نکنند و او را شایستهٔ دریافت عشق، حمایت و توجه ندانند، هیچ دختری خود را باور نخواهد کرد.

پدر و مادر

● اعتقاد و اعتماد خود را نسبت به توانایی دخترتان در مورد بعضی تصمیم‌گیری‌ها، کنترل امور شخصی - و وقتی که به قدر کافی بزرگ شد - در مسئولیت‌پذیری، نشان بدهید.

● به روش‌های مختلف، این باور را در او به وجود بیاورید که دوستش دارید و از وجودش لذت می‌برید.

● از این اندیشه بر حذر باشید: «کسی حامی من نیست، من نیازی به حمایت ندارم؛ پس دخترم هم همین‌طور است.» او متفاوت است. یادتان باشد افرادی که به قدر کافی حمایت نمی‌شوند، به عبارت «نیازی به حمایت نیست» روی می‌آورند تا ناامیدی خود را پنهان کنند.

● عشق را می‌توان به صورت جسمانی و از راه‌هایی به غیر از بوسیدن و در آغوش گرفتن نشان داد؛ برای مثال می‌توانید کنار یکدیگر بنشینید و به کتاب، مجله یا تلویزیون نگاه کنید یا می‌توانید هنگام خواب، روی تختخواب دخترتان بنشینید.

مربیان

● شما، محبت خاص والدین را نسبت به شاگردتان نخواهید داشت؛ اما می‌توانید نشان بدهید که از وجود دانش‌آموزان خود لذت می‌برید و واقعیت وجودی آنها را می‌پذیرید و تأیید می‌کنید.

● در کلاس خود دو یا سه دختر را که به ظاهر دارای عزّت نفس پایینی هستند، شناسایی کنید. سعی کنید به‌طور منظم با هریک از آنها صحبت کنید و نظر مساعد خود را در مورد ویژگی‌ها و توانایی‌های مختلف آنها اعلام کنید.

● سپردن وظایف خاص به این دختران، موجب می‌شود احساس کنند، به آنها اهمیت داده می‌شود و مورد توجه، قابل اعتماد و امین هستند.

۲ نشان بدهید که او را درک می‌کنید

یک روز دختر شش ساله‌ام خیلی خسته و بداخلاق از مدرسه به خانه آمد. معلوم شد که روز سختی را گذرانده و با دو دوست صمیمی‌اش مشاجره کرده است. واقعاً احساس ضعف می‌کرد، اما وقتی که به او گفتم: «دو نفر همدم یکدیگر هستند؛ اما سه نفر یک جماعت‌اند.» و در مورد نقاط ضعف و قوّت دوستی‌های سه‌گانه، ـ حتی برای بزرگسالان ـ برایش حرف زدم، آشکارا شاد شد.

همهٔ بچه‌ها از درک نشدن احساساتشان دچار سرخوردگی می‌شوند. این حالت ابتدا با رنجش آغاز می‌شود؛ اما وقتی که مشکل به قوت خود باقی بماند، آنها در مورد وجود و واقعیت خویش به تردید می‌افتند. وقتی که آرزوها، افکار یا تجربه‌های دخترتان را به‌طور مداوم نادیده می‌گیرید از سوءتعبیر و دلخوری یا عصبانیت او تعجب نکنید.

با پیش‌بینی نیازهای دخترتان و توضیح افکار احتمالی ـ یا حتی دقیق و مشخص ـ او با استفاده از عبارت‌هایی مانند: «فکر می‌کنم کمی دلخوری... درست است؟»، می‌توانید به او نشان بدهید که درکش می‌کنید. حالت پرسشی آخر جمله، به او این امکان را می‌دهد که به مخالفت بپردازد و مانع از سوءتعبیر شما شود.

پدر و مادر

● دیدگاه او را از دنیا بپذیرید؛ لازم نیست که نظر او و نظر شما، یا دیدگاه شما با دیدگاه او یکسان باشد.

● به ویژگی‌های فردی او بها بدهید؛ آنچه را که در او ستایش می‌کنید و ارج می‌نهید، به زبان بیاورید.

● به ابعاد مختلف و پنهان رفتارش توجه کنید تا دلایل و احساسات احتمالی او را دریابید.

● آنچه را که به شما می‌گوید، تکرار کنید تا مطمئن شوید آن را درست فهمیده‌اید: «پس می‌خواهی که امشب خانه بمانم، چون از اینکه این هفته تا دیر وقت سر کار بوده‌ام، ناراحتی. درست فهمیده‌ام؟»

● علاقه‌ها و بیزاری‌هایش را به خاطر بسپارید.

● احساس احتمالی او را در مورد موضوعی که می‌خواهید بگویید، بیان کنید: «از این حرف من خوشت نخواهد آمد؛ اما این ماه نمی‌توانم برایت یک ژاکت نو بخرم.»

مربیان

● آگاهانه تلاش کنید عواملی را که باعث استقلال یک دختر می‌شوند، از میان رفتارهای او کشف کنید.

● فعالیت‌هایی را که علاقه‌ها و بیزاری‌های دانش‌آموزان را نشان می‌دهند، در برنامه قرار دهید و بکوشید تعدادی از آنها را به یاد بسپارید.

● در مورد دخترانی که تلاش زیاد می‌کنند، چهار دلیل برای این کار آنها بیان کنید؛ البته غیر از صفت یکدندگی.

● از عبارت‌هایی که دارای «واکنش شنیداری» هستند بهره بگیرید. مانند: «این‌طور که از حرف‌هایت فهمیدم، حس می‌کنی آن‌قدر درس را بلد نیستی که بتوانی تکالیفت را شروع کنی. پس بیا، از آن قسمتی که بیشتر مطمئن هستی، شروع کنیم.»

۳ او را همان‌گونه که هست، بپذیرید؛ حتی اگر رفتارش را دوست ندارید

هر دختر باید همان‌گونه که هست، پذیرفته شود؛ حتی اگر کاملاً «خوب»، «مفید» یا «موفق» نباشد یا مطابق با شخصیت آرمانی مورد نظر شما عمل نکند. اگر او پیوسته در قالبی که شما تعیین کرده‌اید، جا بگیرد، خیلی زود هویت خود را از دست خواهد داد و از خود واقعی‌اش کمتر لذت خواهد برد.

کودکان همیشه دچار گرفتاری می‌شوند؛ چون در حال آموزش قوانین و اصول، چگونگی انجام کارها و ادارهٔ خود هستند. سرزنش‌های ناشیانه پدر و مادر با مخالفت روبه‌رو می‌شود و می‌تواند لطمهٔ بزرگی به او وارد کند. اگر می‌خواهید از کاری که دخترتان انجام داده، انتقاد کنید، برای او مشخص کنید که اعمالش را نفی می‌کنید، نه خود او را. این کار خللی در ارزشی که برای خود قائل است، وارد نمی‌کند، ضمن آنکه او می‌آموزد که رفتار خود را کنترل کند و پیامدهای آن را بپذیرد.

فقط به دلیل یک رفتار یا گرایش خاص ـ که مورد قبول شما نیست ـ از وی سلب اعتماد نکنید یا او را زیر بار سرزنش‌های خود، خرد نکنید.

پدر و مادر

• پیش از آنکه از رفتار خاص دختر خود انتقاد کنید، نقاط قوت او را موردنظر قرار دهید. تا بتوانید با دید مثبت بیندیشید و تفسیر خود را واضح بیان کنید.

• برای توصیف رفتار دخترتان، از واژه‌های «خوب» یا «بد» استفاده نکنید؛ زیرا او آن واژه‌ها را بازتاب وجود خویش تلقی خواهد کرد. در عوض، دربارهٔ آنچه که مورد تأیید یا نفی شماست، برایش توضیح بدهید.

• با گفتن این عبارت: «به نظرم، الان رفتارت...» نشان می‌دهد که فقط رفتار فعلی او را نفی می‌کنید.

• کتک زدن او با دست یا با یک شیء، این احساس را در او ایجاد می‌کند که دوستش ندارید. و ممکن است به این نتیجه برسد که آن‌قدر خوب نیست که کسی او را دوست داشته باشد.

مربیان

• ویژگی‌های مثبت هر دانش‌آموز که شما را به خود جلب می‌کند، تشخیص بدهید، آنگاه صادقانه و به راحتی می‌توانید بگویید که مشکل رفتار آن دختر است، نه خود او.

• رفتار خارج از قواعد و اصول را به شکل کامل توصیف کنید و از به کار بردن واژهٔ «تو» اجتناب کنید. جملهٔ: «آن‌طور که به خط‌کش ضربه می‌زنی، آزاردهنده است»، کمتر از جملهٔ «تو واقعاً آزاردهنده‌ای!»، تحریک‌آمیز و رنجش‌آور است.

۴ او را زیاد تحسین کنید

کودکان عاشق این هستند که مورد توجه قرار بگیرند و از این توجه لذت می‌برند. دیدن چهرهٔ شاد و درخشان از غرور دخترانمان، وقتی که کاری را به خوبی انجام داده‌اند و می‌دانند که ما فهمیده‌ایم، زیباست. تحسین می‌تواند بسیار سازنده باشد.

دخترها از تحسین شدن لذت می‌برند؛ چون دوست دارند کسی از تلاش‌هایشان قدردانی کند. در عین حال، تحسین کردن موجب رشد انضباط شخصی نیز می‌شود. دخترها از طریق تحسین و تشویق، پیام‌های واضح و مثبتی را در مورد چگونگی گذراندن زندگی خود دریافت می‌کنند؛ در مورد اینکه چه کارهایی را باید انجام بدهند؛ نه اینکه فقط بشنوند که چه کارهایی را نباید انجام بدهند.

بسیاری از افراد، توانایی تحسین دیگران را ندارند و عیب‌جویی از دیگران باعث می‌شود که خود را همه کاره و علامهٔ دهر تصور کنند. از سوی دیگر، تحسین کردن ممکن است این احساس را در آنها به وجود بیاورد که دیگر توانایی خود را از دست داده‌اند. بعضی‌ها نمی‌دانند که چه چیزی را ستایش کنند یا چه کلمه‌هایی را به کار ببرند. بعضی دیگر بر این باورند که تحسین، دختران را خودپسند یا تنبل و از خودراضی بار می‌آورد؛ اما تحسین شدن و مورد توجه قرار گرفتن، معمولاً موجب می‌شود که دخترها بیشتر تلاش کنند و روش نشان دادن واکنش مثبت به دیگران را به آنان می‌آموزد.

پدر و مادر

● چنین چیزهایی بگویید: «فوق‌العاده است!»، «عالی است!»، «خوب است!» و «متشکرم، واقعاً سودمند بود.»

● حداقل یک بار در روز، نکته‌ای سزاوار تحسین بیابید و فرزندتان را تحسین کنید.

● دختران را می‌توان به خاطر مهارت‌های فکری (انتخاب‌ها، افکار، حل مشکلات)، مهارت‌های اجتماعی (مفید بودن، درک، مشارکت و انعطاف‌پذیری)، مهارت‌های جسمانی (دویدن، از درخت بالا رفتن، ساختن اشیاء و حرکت‌های ورزشی) و برای گزارش‌ها و نمره‌های خوب، تحسین کرد.

● دقیق برخورد کنید: کاری را که انجام داده تحسین کنید؛ نه اینکه از فوق‌العاده بودن و هوش و ذکاوتش تعریف کنید.

● حتی دختران توانمند نیز احتیاج به توجه پدر و مادر خود دارند، حتی با اینکه معمولاً به خوبی از پس کارهایشان بربیایند.

مربیان

● دختران را تشویق کنید کار یکدیگر را ارزیابی کنند تا، تحسین همیشه از جانب اولیا و مربیان نباشد.

● به دانش‌آموزان کمک کنید که احساس رضایت کنند: «به گمانم وقتی که این کار را تمام کردی، شاد شدی.»

● یک ویژگی در آنها بیابید که بتوانید هر روز آن را تحسین کنید؛ از جمله شوخ‌طبعی، خوش‌رویی و ابتکار.

● اگر دختری از تحسین گریزان است، ستایش کردن او با شیوه‌های معمولی مؤثر نخواهد بود؛ یکی از ویژگی‌های خاص و دوست‌داشتنی او را انتخاب کنید و به مدت سه هفته، هر روز سه‌بار آن را تکرار کنید. تا جایی که او آن را باور کند.

● مراقب باشید: تشخیص پیوسته و فراگیر موفقیت، ممکن است منجر به وسواس در کمال‌خواهی و وابستگی به ستایش شود!

۵ اوقاتی را با او سپری کنید

می‌دانم که پدرم دوستم دارد، اما من او را خیلی کم می‌شناسم. می‌دانم کـه خیلی تـلاش می‌کند تا از ما حمایت کند؛ اما به ندرت با هم صحبت می‌کنیم. گاهی احساس می‌کنم ناقص هستم.

تحقیقات نشان می‌دهد که کودکان دوست دارند پدر و مادرشان در کنارشان باشند؛ حتی اگر کار مشترکی را با آنها انجام ندهند. دخترها دوست دارند تا حد امکان، پدر خود را هم بـه اندازهٔ مادرشان ببینند. و حتی گزارش‌ها حاکی از آن است که نوجوانان بیشتر دوست دارند پدر و مادرشان را ببینند؛ حتی اگر آنها را فقط ببینند و با یکدیگر صحبت نکنند!

زنان و مردان بریتانیایی بیشتر از کشورهای دیگر اروپا کار می‌کنند. این بدان معناست که آنها زمان کمتری را در خانه با خانواده‌هایشان سپری می‌کنند. اگر افرادی که دختران به آنها وابسته هستند، به دختران خود توجهی از خود نشان ندهند، آنها احساس نمی‌کنند که کسی دوستشان دارد، آنها را باور می‌کند یا به آنها احترام می‌گذارد. اگر بزرگسالانی که در زندگی یک دختر نقش و اهمیت اصلی دارند، برایش وقت صرف کنند و او را مورد تـوجه قـرار دهـند، آن دختر احساس می‌کند که به او اعتبار داده شده است و خود نیز برای وجود خویش ارزش قائل می‌شود. برآورده کردن این نیاز دخترتان که اوقاتی را بدون اضطراب با شما سپری کند، زمانی که توجه کامل خود را به وی معطوف می‌کنید، به او کمک می‌کند که احساس اعتمادبه‌نفس و اهمیت کند.

پدر و مادر

● هدیه، جای حضور شما را نمی‌گیرد: سعی نکنید نبودن در کنار دخترتان را با خرید هدیه جبران کنید.

● وقتی را صرف درک افکار دخترتان کنید و با او در مورد آنچه که انجام می‌دهد، حرف بزنید.

● با او بازی کنید، او را در حال انجام فعالیت مورد علاقه‌اش تماشا کنید یا به او ملحق شوید یا بگویید: «دوست دارم وقتی که ماشین را می‌شویم یا سبزی پاک می‌کنم، با من حرف بزنی.»

● به هر قولی که می‌دهید، پایبند باشید و تماس مداوم خود را حفظ کنید.

● سپری کردن زمانی با یکدیگر در سکوت، به اندازهٔ اوقاتی که به فعالیت مشترک می‌پردازید، ارزشمند است.

● سعی کنید تا آنجا که می‌توانید، کارهای روزانه و شخصی‌تان را در خانه انجام دهید، بدین ترتیب از خانواده‌تان جدا نمی‌شوید.

● وقتی که با او هستید، پیغام‌گیر تلفن را روشن کنید.

مربیان

● نگذارید که رفتار بد یا احساس درماندگی (که به ویژه دختران بیشتر در معرض آن هستند) تنها راه جلب توجه شما به سوی او باشد.

● اگر دانش‌آموزی در زمانی نامناسب درخواست صحبت می‌کند، زمان دیگری را پیشنهاد کنید تا بتوانید به خوبی به او گوش بدهید.

● هر هفته، دختران منزوی را شناسایی کنید و با همکاران به‌گونه‌ای هماهنگ کنید تا تلاش ویژه‌ای را جهت صحبت و همراهی کردن با آنها در طول روز انجام بدهید.

۶ با تماس بدنی و گفت‌وگو ارتباط برقرار کنید

تماس بدنی، بهتر از کلمات می‌تواند مقصود شما را برساند و کمتر موجب سوءتعبیر می‌شود و فقط چند ثانیه طول می‌کشد. برای مثال، لمس مثبت، در آغوش گرفتن یا گذاشتن دستتان به دور شانه‌های دخترتان. این حالت شاید واکنشی را در پی نداشته باشد یا اینکه نشانهٔ ساده‌ای را از جانب دخترتان منعکس کند که نشانهٔ آن است که او هم همان احساس را دارد. لمس کردن دخترتان، به خودش و دیگران نشان می‌دهد که او به شما تعلق دارد و می‌تواند مرهمی برای یک مشاجره باشد و اظهار تأسف شما را برساند. می‌تواند پس از یک ناامیدی، آرام‌کنندهٔ او باشد و نشان بدهد که به خاطر او احساس غرور می‌کنید یا نشانه‌ای از برابری و مشارکت باشد.

بنابراین، تماس بدنی می‌تواند مانند استراحت، اطمینان‌بخش باشد؛ اما ممکن است آزاردهنده نیز باشد. کتک زدن فرزندان ـ حتی یک دختر کوچک ـ معمولاً آسیب عمیقی به آنها می‌زند. هنگامی که کودک خشم شما را نشانهٔ طرد خویش تعبیر می‌کند، از شما دور خواهد شد. دختری که هرگز لمس نشود، ممکن است احساس نادیده گرفته شدن و شرمندگی کند و به راحتی قربانی سوءاستفاده دیگران شود.

پدر و مادر

• نوازش مختصر پیشانی، سر یا دست‌های دخترتان در وقت خواب یا در هنگام تماشای تلویزیون، یا نشستن صمیمانه در کنار یکدیگر، می‌تواند راهی برای بازگرداندن عادت نوازش به خانواده‌تان باشد (البته اگر این عادت از یاد رفته باشد.)

• استفاده از تماس بدنی و نوازش را در کنار گفت‌وگو آزمایش کنید.

• بعضی از کودکان دوست ندارند که در آغوش گرفته شوند. در این صورت اصرار نکنید، فقط راه‌های دیگری را برای نزدیک شدن، تجربه کردن، باهم بودن و نشان دادن محبت خود بیابید.

مربیان

• قوانین حمایت از کودک، بسیاری از مربیان را نسبت به لمس کودکان بی‌میل می‌کند؛ در هر صورت، با بزرگ‌تر شدن دختران، لمس آنها دشوارتر و نامناسب‌تر می‌شود. حتی ایستادن در کنار او و تماشای کارهایش، می‌تواند حاکی از این باشد که او را تأیید می‌کنید و از حضور او ناراحت نیستید.

• بعضی از مربیان در هنگام ورود خود به کلاس دانش‌آموزان کوچک‌تر، با هر یک جداگانه سلام و احوالپرسی می‌کنند و از هر دانش‌آموز می‌خواهند که در زمان‌های مختلف، شیوه‌های سلام‌گفتن را، با یک لبخند، با دست دادن، یا در صورتی که از نظر احساسی تمایلی نداشته باشند ـ بدون هیچ نشانه‌ای ـ انتخاب کنند.

۷ برای حق او جهت درک مسائل، ارزش قائل شوید

بیشتر کودکان وقتی که احساس امنیت کنند و بتوانند آنچه را که برایشان روی می‌دهد پیش‌بینی کنند، پیشرفت می‌کنند. حوادث غیرمنتظره می‌توانند بسیار ناراحت‌کننده باشند. بعضی وقت‌ها اتفاقات غیرمترقبه‌ای روی می‌دهد که می‌تواند بزرگسالان درگیر را به همان میزان شگفت‌زده بکند؛ اما بیشتر وقت‌ها بزرگسالان پیشاپیش از وقوع آن حوادث آگاه هستند؛ ولی از با خبر کردن فرزند خود به‌طور مناسب، عاجز می‌مانند.

کودکان باید دنیای خود را بشناسند و درک کنند؛ در غیر این صورت، دچار آشفتگی اجتماعی و عاطفی می‌شوند. آنها زندگی را هم از طریق الگوهای یک زندگی منظم و روزهای قابل پیش‌بینی و هم از طریق دریافت توضیحاتی که در مورد حوادث و تغییرات پیش می‌آید، درک می‌کنند. مغز کودکان با ایجاد الگوهای معنادار رشد می‌کند؛ بنابراین هر کودک پیش از آنکه بتواند بیاموزد، باید قدرت درک رویدادها و دانسته‌ها را پیدا کند.

وقتی که مسائل را برای دخترتان توضیح می‌دهید، نشان می‌دهد که به حق او برای فهمیدن احترام می‌گذارید، با نیاز او برای درک دنیایش همدلی می‌کنید، به توانایی‌های او در فهم مطالب ارج می‌نهید و با دادن اطلاعات، به او پشت‌گرمی و اطمینان می‌دهید.

پدر و مادر

- سعی کنید قبل از وقوع حوادث، دخترتان را با خبر کنید و پس از روی دادن اتفاقات، دلیل آنها را توضیح بدهید.
- احساسات خود را با او در میان بگذارید و متقابلاً دربارهٔ احساسات او، گفت‌وگو کنید.
- با او دربارهٔ تغییراتی که در برنامهٔ روزانه پیش می‌آید، همچنین تغییرات روابط و حضور نداشتن افراد گفت‌وگو کنید.
- او را از تصمیمات خود و دیگران و دلایل این تصمیمات آگاه کنید.
- به پرسش‌هایش در مورد مسائلی مانند مرگ و طلاق، صادقانه پاسخ بدهید؛ البته به صورتی که به راحتی برایش قابل فهم باشد.

مربیان

- دختران را به خوبی از وقوع هر نوع تغییری در برنامهٔ عادی کلاسی آگاه کنید.
- اگر می‌دانید که قرار است به مدرسه نیایید، آنها را با خبر کنید و به آنها بگویید چه کسی جایگزین شما خواهد بود.
- دلیل هر «تنبیه» یا «پیامد» را برایشان توضیح دهید.
- دلیل خوب، کمتر و یا در حد استاندارد بودن یک کار را توضیح دهید.
- دختران را از زمان برگزاری آزمون‌ها یا پروژه‌های مهم با خبر کنید و هر نوع تأخیری را در تحویل دادن کارها، به آنها اعلام کنید.

۸ پیوسته حس «ارزش قائل شدن برای خود» را در او تقویت کنید

دخترها مانند کاخ‌های شنی هستند: لحظه‌ای کامل، مغرور، استوار و ظاهراً آسیب‌ناپذیر در مقابل دشمن می‌ایستند و لحظه‌ای دیگر، امواج تردید و دودلی نسبت به خود، بنیان آنها را درهم می‌ریزد و موجب سقوط‌های پیاپی می‌شود. ما نمی‌توانیم همیشه جلوی امواج را بگیریم، اما می‌توانیم در آن نزدیکی‌ها باشیم و حس «ارزش قائل شدن برای خود» را در دخترمان به شدت تقویت کنیم؛ طوری که پس از فرو نشستن امواج، چیزی باقی بماند. اگر دانش و آگاهی کافی داشته باشیم، می‌توانیم به او کمک کنیم تا بر فراز این امواج تردید و شک قرار بگیرد اما به ندرت می‌توان قلمرو امن را از پیش شناسایی کرد. در دنیای امروز دختران، هیچ اطمینان و یقینی وجود ندارد. امواجی که بنیان یک دختر را ویران می‌کنند، مُد روز و محبوبیت به خاطر ظاهر جسمانی، فشار برای موفقیت تحصیلی یا اجتماعی و فعالیت جنسی هستند. درست وقتی که او پیش از هر زمان به اطمینان داشتن از خود احتیاج دارد، با در نظر گرفتن تمایلات و سرگشتگی‌های موجود در زندگی‌اش، این نیروها بی‌رحمانه سعی در هماهنگ ساختن او با الگوهای خارجی دارند. هر چه بیشتر او خود واقعی خویش را گم کند، بیشتر به تصورات، ذهنیات و پذیرش دیگران متکی می‌شود تا احساس راحتی کند.

پدر و مادر

● سعی کنید مانع وسوسه شدن دخترتان در برابر پیروی از مُد شوید؛ به او کمک کنید خودش باشد.

● هرگز، با تأیید یا انتقاد، به وزن یا شکل ظاهری دخترتان اشاره نکنید؛ مگر آنکه برای مقابله با تعبیر منفی او از خودش باشد.

● همیشه با گفتن این جمله: «باطن انسان مهم است»، هر نوع تعبیری را که در مورد قیافه یا ظاهر خودش دارد، متعادل کنید.

● اگر می‌گوید: «من محبوب نخواهم بود، مگر اینکه...» (از بعضی کارها پیروی کند)، این نشانهٔ احساس ناامنی است. از دست دادن اراده، او را بیشتر به سمت همرنگی با جماعت سوق می‌دهد. دلایلی به او پیشنهاد کنید که می‌تواند به دوستانش بگوید؛ به‌طوری که بتواند با اعتمادبه‌نفس بیشتری در مقابل آنها مقاومت کند.

مربیان

● گوش به زنگ نشانه‌هایی حاکی از «کم ارزش قائل شدن برای خود» در دانش‌آموزان باشید. با دیدن کوچک‌ترین نشانه‌های «ناچیز شمردن خود»، از سوی آنها، تفسیرهای مثبتی ارائه دهید.

● مشوّق بحث‌های کلاسی در مورد مُد روز باشید. و پیوسته بر اهمیت تصمیم‌گیری آنها در مورد آنچه که دوست دارند، می‌خواهند و نیاز دارند، تأکید کنید.

● اگر دختری خود را بد، کودن و ابله می‌خواند، با این تفسیر او از خویش مخالفت کنید؛ نه با انکار محض، بلکه با بیان نظر خود در مورد کار او، برای مثال: «من در کار تو نکات خوب بسیاری می‌بینم.» یا: «اگر چیزی نمی‌دانستی، به انشایت نمرهٔ خوبی نمی‌دادم.»

۹ آخرین پناه او باشید

وقتی که دخترتان دوران سختی را پشت‌سر گذاشته، هنگامی که به بن‌بست رسیده و توانی برای پیشروی برایش باقی نمانده به جایی برای پناه بردن نیاز دارد؛ جایی و شخصی که آخرین پناه او باشد و این همان جایی است که او می‌تواند خودش باشد؛ جایی که دست‌کم برای مدتی کوتاه، هیچ‌کس او را مسئول نمی‌داند و بدون قید و شرط تایید می‌شود و می‌تواند با احساس امنیت ناشی از دانستن اینکه کسی به خاطر او حضور دارد و مدتی در غصه‌هایش شریک خواهد بود و او را تسلی خواهد داد، آرام بگیرد.

برای بچه‌ها، «خانه» همان مکان امن است و پدر و مادر همان پناه هستند؛ چون به آنها اهمیت می‌دهند؛ اگر چه ممکن است اوقات و شرایطی پیش بیاید که پدر و مادر احساس کنند برای دلداری دادن فرزند خود، از ذخیرهٔ عاطفی و کافی برخوردار نیستند. گاهی دخترتان فقط نیاز دارد که با شما باشد؛ بدون آنکه چیزی بگویید یا کاری بکنید. یاری کردن و همراهی با او در باز یافتن ایمانش به خود، چندان دشوار نیست.

پدر و مادر

● اگر دخترتان درخواست بخشایش می‌کند، پیشنهاد صلح او را بپذیرید و سعی کنید کل ماجرا را نادیده بگیرید.

● پناه دادن به او به این معنا نیست که رفتاری راکه موجب بروز دشواری شده است، برای همیشه فراموش کنید.

● بلافاصله پاسخگوی نیاز او باشید. با دیدن نیاز او احساساتش را پیش‌بینی کنید و داوطلبانه او را تسکین بدهید.

● در یک زمان عادی و خالی از اضطراب، از فرصت استفاده کنید و به‌طور واضح بگویید که در موقع نیاز، «خانه» همیشه پناه او خواهد بود.

مربیان

● اعتراف به اشتباه ممکن است برای بعضی از دختران دشوار باشد و شاید با آوردن بهانه‌های متعدد خود را بیشتر به دردسر بیندازند. سعی کنید مداخله کنید و پیش از آنکه خود را بیشتر به دردسر بیندازند، آنها را ببخشید.

● اطمینان حاصل کنید که دانش‌آموزان، مدرسه را مکانی برای تسکین خویش می‌دانند.

● از طریق بحث و گفت‌وگو در کلاس، به همه آگاهی بدهید که در هنگام نیاز، به چه کسی، چه وقت و کجا مراجعه کنند و چرا جست‌وجو و یافتن یک پناه، می‌تواند مهم باشد.

● اگر چه بیشتر دختران دوستان صمیمی دارند؛ اما بعضی از آنها ممکن است دوستی نداشته باشند. مشاورهٔ نزدیک و صمیمی می‌تواند موجب شود دختران پناه خود را در مدرسه جست‌وجو کنند.

۱۰ کاری کنید که احساس کند به جایی و کسی تعلق دارد

انسان‌ها نیاز عمیقی دارند که احساس کنند به جایی و به کسی تعلق دارند. نخستین نیاز دخترتان این است که احساس کند دو انسانی که او را به وجود آورده‌اند یا مسئولیت تربیت او را به عهده دارند، دوستش دارند؛ اما با گذشت زمان، هر چه پیوندش با دوستان، گروه‌ها و نهادها بیشتر شود و آنها را بیشتر بشناسد، حس او نسبت به وجود خویش عمیق‌تر خواهد شد. خود را متعلق به جایی دانستن، او را از واقعیت وجود خویش آگاه می‌کند و به او می‌فهماند که تنها یا عجیب‌الخلقه نیست. تعلق داشتن به یک خانواده، گروه اجتماعی یا قومی، باشگاه یا مدرسه، همچنین نشانهٔ آن است که او را می‌خواهند، می‌پذیرند و قابل تایید است. این حالت، رهنمودهایی در مورد وجود خویش و چگونگی رفتار به او می‌دهد.

اگر دختری بدون احساس تعلق به یک خانواده، مدرسه یا... بزرگ شود، اگر احساس کند که نادیده گرفته شده است، مثلاً به خاطر سرزنش شدید، احتمالاً این تایید و حس عضویّت را در جای دیگری می‌جوید و در پی کسانی می‌رود که لذت و مقام را در راه‌هایی خطرناک و نامشروع جست‌وجو می‌کنند.

پدر و مادر

- ماجراهای خانواده را برای دخترتان تعریف کنید تا او بداند خودش و شما از کجا ریشه گرفته‌اید.
- تا حد امکان او را در رویدادهای خانوادگی شرکت دهید.
- به او بفهمانید که چگونه مد و یکسان‌سازی ظاهر، می‌تواند، نشانه‌هایی از «تعلق» باشد، مخصوصاً برای دختران جوان و «همسان»سازی را به او یاد بدهید و همچنین به او بفهمانید که این همسان‌سازی، باید مشروط به این باشد که ایجاد وابستگی نکند و با بودجه خانواده هم هماهنگ باشد.

مربیان

- محفل کلاسی و جلسه‌های مشابه می‌تواند هویت گروهی را تقویت کند و این احساس را در هر نوجوان به وجود آورد که عضوی مانند بقیهٔ اعضای کلاس است.
- گروه‌های ثابت، به هویّت مشخصی نیز خواهند رسید. تغییرات در آموزگاران و مربیان و دانش‌آموزان و گروه‌بندی دوباره باید به ویژه برای دخترانی که آسیب‌پذیر هستند، به حداقل برسد. در دبیرستان، تداوم ساده و طبیعی طی سال‌های نخستین اهمیت حیاتی دارد.
- گروه کلاسی که در طول سال، با انتقال و تعویض دانش‌آموزان در میزان بالایی رو به روست برای رسیدن به انسجام گروهی به تلاش‌های پیوسته‌ای نیاز دارد.
- دخترانی که در مدرسه‌های مختلف درس خوانده‌اند، بیش از سایرین نیازمند توجه هستند.

۱۱ بگذارید او بعضی از مسائل خصوصی را برای خود نگه دارد

مادرم می‌خواست همه‌چیز را در مورد من بداند؛ به خصوص افکارم را. این وضعیت مرا عصبانی می‌کرد و احساس می‌کردم به نوعی به حریم من تجاوز شده است. یک روز فریاد زدم: «دست از کند و کاو در مغز من بردار!»

دختران همچنان که بزرگ می‌شوند، دوست دارند حس در حال رشد استقلال و جدایی خود را با به دست آوردن زمان و مکان برای خود نگه‌دارند. وقتی که دختران سعی می‌کنند قلمرویی را که فقط به آنها تعلق دارد و ظاهراً از آن محروم شده‌اند، از آنِ خود کنند، پدر و مادرشان نباید بی‌جهت مضطرب شوند. این قلمرو ممکن است اتاق خواب یا یک «انجمن مخفی» با دوستان یا دفترچهٔ خاطرات باشد. بعدها، ممکن است این قلمرو، زندگی اجتماعی و یا خصوصی او باشد. با گذشت زمان، هر چه آزادی بیشتری برای داشتن قلمرو شخصی و خصوصی مناسب داشته باشد، ممکن است بیشتر به شما اجازه دهد که در صورت لزوم به بعضی از قلمروهایش وارد شوید.

اگر نیاز یک دختر به خلوت و خودمختاری برآورده نشود و این نیاز به آرزو تبدیل شود، ممکن است او دچار جریان مخفیانه و خطرناک کنترل تغذیهٔ خود شود.

پدر و مادر

● به نیاز دخترتان به اینکه گوشه‌هایی از زندگی‌اش فقط به خود او تعلق داشته باشد، احترام بگذارید. از سن خیلی پایین، می‌توانید یک کشو، قفسه یا بخشی از باغچه را در اختیار او قرار دهید تا فقط برای خودش باشد.

● بعضی از بچه‌هایی که احساس می‌کنند «مورد تجاوز» یا کنترل پدر و مادرشان قرار گرفته‌اند، یک دنیای خصوصی برای خودشان می‌سازند که سرشار از تخیّلات یا مخفی‌کاری است؛ تا آنجا که دزدی و دروغگویی برایشان به صورت عادت درمی‌آید.

● هرگز به دفتر خاطرات دخترتان سَرَک نکشید. اگر نسبت به چیزی مشکوک هستید و لازم می‌دانید مداخله کنید، مستقیماً از خودش بپرسید.

● اگر غذا یا مدرسه، تنها حریم‌های خصوصی او هستند، سعی کنید حریم‌های دیگری نیز برایش ایجاد کنید؛ در اندیشه‌اش، در اتاقش و یا در ساعات پس از مدرسه.

مربیان

● مدرسه مکان عمومی و شلوغی است که فعالیت و مشارکت در آنجا اهمیت زیادی دارد؛ دخترانی که فضای خانه‌شان محدود و در عین حال شلوغ است، شاید خلوت خود را در مدرسه جست‌وجو کنند.

● برای احترام گذاشتن و برآوردن این نیاز، اتاق‌های ساکت یا، برای بچه‌های کوچک‌تر، گوشهٔ ساکتی در کلاس درس را اختصاص بدهید.

● دخترانی که در بعضی از درس‌ها شرکت نمی‌کنند، ممکن است در آن لحظات در خلوت زمانی خود به سر ببرند.

● مراقب باشید که دخترانی که واقعاً نیاز به زمان خلوت کردن با خود را دارند، به تدریج منزوی نشوند.

۱۲ خودباوری زنانه را در او تقویت کنید

با وجود این واقعیت که امروزه دختران از فرصت‌هایی برخوردارند که برای نسل‌های قبلی فقط یک رؤیا محسوب می‌شد، اما میراث و خاطرهٔ سرکوب، بدنامی و خود را بی‌اعتبار دانستن، به راحتی محو نمی‌شود. مردان، زنان و پسران و دختران ممکن است به لحاظ جسمانی، روانی، و هورمونی متفاوت باشند، اما این مسئله نباید منجر به برتری نقش یا پذیرش فرضیاتی در مورد شأن و ارزش فردی شود. دختران باید همراه با افتخار کردن به جنسیت خود رشد کنند؛ نه همراه با شرمندگی از آن. آنها وقتی که در آینه نگاه می‌کنند، باید بتوانند نه تنها از ظاهر خود شاد و مغرور شوند، بلکه به خاطر کشف استعدادهای درونی خود احساس هیجان کنند. زنانگی، از ژن‌ها و چیدمان آنها سرچشمه می‌گیرد و ظاهر یا اندام، کیفیت آن را تعیین نمی‌کنند.

هر دختر را باید تشویق کرد که دیدگاه خاص خود را داشته باشد که این دیدگاه نه تنها شامل جنسیّت او می‌شود، بلکه اقدام به خودمختاری و ارزش نسبی است که این خودمختاری به او برای تأثیر در دنیای اطرافش قدرت می‌دهد.

پدر و مادر

● استقلال و کمال فردی را در دخترتان تقویت کنید. به او کمک کنید تا با خود و با شما صادق باشد، به قضاوت خویش اعتماد داشته باشد، آرمان‌هایی برای خود داشته باشد و با آنها زندگی کند.

● خود مختاری او را تقویت کنید و اجازه ندهید وسوسهٔ «همرنگ جماعت شدن» در او شدید شود.

● او را تشویق کنید که با دیگران همدردی کند؛ اما نیازهای خود را انکار نکند و فقط «دهندهٔ محبت» نباشد.

● هیچ‌گونه رفتار و یا صحبت آزاردهنده و یا اهانت‌آمیز را به دلیل اینکه «دختر، دختر است!» تحمل نکنید.

مربیان

● سیاست و انضباط حاکم بر مدرسه را تقویت کنید و اجازه ندهید صحبت‌ها در فضای خصمانه یا پرخاشگرانه انجام شود، خواه به صورت کلمات نامناسب و بد، خواه به زبان خشونت‌آمیز و تحکم‌آمیز.

● خدمات اجتماعی برنامه‌ریزی شده یا فعالیت‌های محیطی را جایگزین ورزش و یا حرکات نظامی نکنید؛ هیچ دختر یا پسری نباید مجبور شود که بین فعالیت‌های سیاسی و بودن یا مشارکت در جامعه، یکی را انتخاب کند.

● بحث‌های فراوانی را برای افزایش آگاهی دختران در مورد موضوعاتی مربوط به دلسوزی و جنسیت در کلاس مطرح کنید.

۱۳ او را در هنگام اضطراب و نگرانی حمایت کنید

برخلاف باور عموم، فقط بزرگسالان دچار استرس (اضطراب و نگرانی) نمی‌شوند. در حقیقت، بچه‌ها دو برابر درگیر این وضعیت می‌شوند. از اتفاقاتی که در زندگی خودشان روی می‌دهد، مانند تهدید، فشار تحصیلی یا مشکلات در دوستی گرفته؛ تا اثرات زیان‌آور استرس بزرگسالان یعنی هنگامی که والدین مشغولیّت ذهنی دارند و تحملشان کمتر می‌شود. از آنجایی که کودکان تجربهٔ کمتری در مورد زندگی و خود دارند و نمی‌توانند باور کنند که همه چیز دوباره به حالت عادی برخواهد گشت، احتمالاً بیشتر از بزرگسالان به خاطر آن اضطراب، گیج و مبهوت می‌شوند.

اتفاقاتی که ثبات کودک را متزلزل می‌کنند، مانند جدایی از کسانی که به او نزدیکند از جمله عزیزان، دوستان نزدیک و حیوانات خانگی‌اش و یا هر چیزی که موجب تغییر دیدگاه او نسبت به خودش یا تصوراتش در مورد دیدگاه دیگران نسبت به او شود، و تغییراتی که در روال روابط عادی و روزانه و کل روابط او به وجود می‌آیند، همه می‌توانند الگوهای آشنای او را به هم بریزند.

اگر دخترتان مدتی طولانی‌تر از آنچه که انتظار دارید، غمگین، ناراحت، پرخاشگر یا گوشه‌گیر بود یا اینکه از نظر اجتماعی منزوی شد و یا بدخوابی، دل درد و سایر دردها یا تشنگی شدید به سراغ او آمد، وزن یا تمرکز خود را از دست داد، یا وابستگی‌اش به شما بیشتر شد، ممکن است دچار آشفتگی و اضطراب شده باشد و لازم است که به او کمک کنید.

پدر و مادر

● اگر به نظر رسید که دخترتان پریشان شده است، وقت بیشتری را با او بگذرانید، و مطمئن شوید که به اندازهٔ کافی می‌خوابد.

● ناراحتی‌های او را ـ حتی اگر جزئی هم باشد ـ برطرف کنید.

● او را از تغییرات و تصمیمات مطلع کنید تا جایی که کمتر احساس کند که اوضاع از اختیارش خارج شده است. نظم و ترتیب امور روزانه را کاملاً حفظ کنید تا امنیّت او تقویت شود.

● پشتیبانی عاطفی خسته‌کننده است؛ بیشتر استراحت کنید تا بتوانید به حمایت خود ادامه بدهید.

● به یاد داشته باشید که استرس و نگرانی، باعث تحلیل عزّت نفس می‌شود.

مربیان

● به دنبال نشانه‌های استرس باشید، برای مثال: خراب کردن کار، تغییرات رفتاری، ملاقات با پزشک؛ گوشه‌گیری بیشتر، حساس شدن نسبت به انتقاد؛ بی‌توجهی به درس به بهانهٔ نگاه کردن به کتاب‌ها و دستشویی رفتن، خراب شدن کارهایش توسط دیگران.

● در صورت نگرانی در مورد یک دانش‌آموز وقتی را صرف صحبت کردن با او کنید.

● نگرانی‌های خود را با برخی همکاران مؤثر در میان بگذارید و در صورت ادامه یافتن نگرانی‌هایتان با خانوادهٔ آن دانش‌آموز نیز تماس بگیرید.

● آگاه باشید که نگرانی‌ها و اضطراب‌ها، شما را در برابر دانش‌آموزان و همکارانتان آسیب‌پذیرتر و کم‌تحمل‌تر می‌کند.

فصل ۳

افزایش حس خودشناسی و خودآگاهی در او

برای اینکه دخترتان بتواند روی پای خود بایستد، باید «خود» واقعی‌اش را ـ یعنی آنچه که هست و آنچه را که احساس می‌کند ـ بهتر بشناسد. برای مدت‌های طولانی، در بسیاری از فرهنگ‌ها زن دلخواه کسی بوده که خود را به یک یا هر دو صورت زیر نفی کند: یا اینکه گاهی خود را با خودداری از استفاده از چیزها و یا عدم برآوردن نیازهایش انکار کند تا احتیاجات دیگران را برآورده کند و یا به صورت شدیدتر، اصلاً اجازهٔ ابراز وجود یا هویت به او داده نشود؛ که در هر صورت او تصویر واضحی از خود واقعی‌اش نخواهد داشت. دختری که زندگی‌اش را نخست وقف والدین و برادرانش و سپس همسرش کند، یک احساس انعکاسی خاص در مورد وجود خویش خواهد داشت که درست مانند سراب، لمس‌ناپذیر است. برای اینکه دخترتان با عزّت نفس واقعی و همراه با حس ارزش‌گذاری به خود، به صورت خودجوش، واقعی، مطمئن و انعکاسی، بزرگ شود باید از فرصت‌های بی‌شماری برخوردار باشد؛ نه تنها برای ابراز وجود و کشف استعدادهایش، بلکه برای اینکه او را فردی محترم بشناسند و با او برخورد کنند.

نوزادان قبل از اینکه تکلم و تفکر را بیاموزند، خود را فقط از طریق احساساتشان می‌شناسند و در سراسر زندگی، اهمیت ادراکات و احساسات ما در خودشناسی ادامه می‌یابد.

این واقعیت که بعضی چیزها ما را درمانده و عاجز، شاد، علاقه‌مند، هیجانزده، آشفته یا ناراحت می‌کنند، اساس شخصیت ما را تشکیل می‌دهد. بسیاری از والدین به‌راحتی بـه دخـترانشـان اجازه می‌دهند که احساساتشان را آزادانه، ـ اما نه کامل ـ ، ابراز کنند. هر کودکی که مجبور شود غریزه‌ها و ادراکات مستقیم خود را نادیده بگیرد، باید بخشی از وجود خویش را رها کند. که این می‌تواند موجب بی‌اعتباری شود. اگر احساسات او دائماً نـفی و مـنحرف شـود، احسـاسات و عواطف خود را در کودکی به راحتی نادیده می‌گیرد و بعدها به عنوان یک بزرگسال به سختی با دیگران همدلی می‌کند.

خودشناسی و خودآگاهی، ویژگی‌های بسیار عملی هستند که در انگیزش و فراگیری نقش بسیاری دارند. یک دختر برای پیشرفت باید توانایی‌های خود و نیازهایش را بـرای فـراگـیری مهارت‌ها و یا رسیدن به اهدافش بداند. خـودشناسی و تأمـل، لازمـه‌های هـدایت خـویشتن هستند. توانایی درون‌نگری و خودشناسی در یک حالت درونی، خودجوش و الهامی به دختر شما احساس حرمت و هیجان می‌بخشد؛ حسی شامل ستایش زیبایی و درک دنیای درونی سایر افراد که روابط جاودانی و صمیمانه، بر آن استوار است.

ویرجینیا آکسلین، متخصص بازی ـ درمانی آمریکایی، می‌گوید: «کـودک پـیش از ایـنکه احترام به شخصیت، حقوق و تفاوت‌های دیگران را بیاموزد، باید احترام گذاشـتن بـه خـود و شأن و وقاری را که با افزایش خودشناسی رشد می‌کند، فرا بگیرد.»

به منظور حساس بودن نسبت به حساسیت‌های سایر افراد، نخست باید خـود را فـهمید. بنابراین، کسانی که با دختران زندگی و کار می‌کنند، وظـیفه دارنـد بـا تـقویت خـودشناسی و خودآگاهی دختران، به آنها در درک واقعیت خویش کمک کنند.

۱۴ فرصت‌ها

به عنوان یک بزرگسال، ما از گزینه‌های بسیار زیادی برخوردار هستیم. این فرصت‌ها به ما امکان می‌دهد که کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشیم. یک حس مشترک به ما می‌گوید که کودکان نیز باید فرصت‌هایی داشته باشند. اما مقدار، زمان ـ و مهم‌تر از همه ـ دلیل آن باید مشخص شود.

در دنیای انتخاب‌های چندگانه و ناشناخته، دختران باید از توانایی تصمیم‌گیری‌های آگاهانه و مسئولانه برخوردار باشند. اگر دختر شما اولویت‌های خود را بداند، به قدر کافی به آنها اطمینان داشته باشد تا بتواند در برابر فشار خارجی مقاومت کند و بتواند عواقب انتخاب‌هایش را در زندگی خویش و دیگران بفهمد، راحت‌تر از عهدهٔ این کار برخواهد آمد. هر فرد بزرگسالی که با دختران زندگی و کار می‌کند باید تا حدامکان این مهارت‌های فکری و واکنشی را گسترش بدهد.

فرصت و انتخاب بسیار مهم است، چون حوزه‌ای را در اختیار کودکان قرار می‌دهد تا بر آنچه که برایشان روی می‌دهد تأثیر بگذارند و مانع از احساس درماندگی و واخوردگی در آنها می‌شود. با کمک به دخترها در شناخت و آگاهی به آنچه که دوست دارند و می‌خواهند، فرصت و انتخاب می‌تواند کمک بزرگی به تقویت خودباوری در آنان نیز باشد.

پدر و مادر

● می‌توان به کودکان خردسال این امکان را داد که گاهی نوع پوشش، بازی، دوستان و داستانی را که در موقع خواب باید برایشان خوانده شود، خود انتخاب کنند.

● «نظرت در مورد بازی...؟»، پیش از اینکه آنها پاسخ بدهند، از اعلام نظر خود خودداری کنید.

● می‌توان به دختران بزرگ‌تر اجازه داد زمان و مکان انجام دادن تکالیفشان، برنامهٔ تلویزیونی (البته نه مقدار آن را)، شیوه‌های خرج کردن پول تو جیبی و غیره را خودشان انتخاب کنند.

مربیان

● به تصمیمات دانش‌آموز احترام بگذارید. از او خواسته‌اش را نپرسید و بعد پاسخ او را نادیده بگیرید.

● انتخاب‌ها، به کنترل رفتار در کلاس کمک می‌کنند. برای مثال، می‌توانید بگویید: «می‌توانید به صحبت ادامه بدهید و یا چیزی نگویید، انتخاب با خودتان است.»

۱۵ بر انتخاب‌ها نظارت کنید

برآورده ساختن هوس‌ها و آرزوهای همهٔ افراد، در خانواده‌های بزرگ‌تر می‌تواند غیرممکن باشد. در هر صورت، این مسئله برای آنها یا شما چندان خوب نیست. ممکن است انتخاب‌های بسیار زیاد، شخصیت دختر را به شکل نامناسبی شکل دهند؛ تا زمانی که یک دختر انتخاب‌های صحیح نکند، نمی‌تواند آنچه را که واقعاً بیشتر دوست دارد، کشف کند. اگر مجبور باشد انتخاب‌های بسیاری در مورد خیلی از چیزها داشته باشد، گیج و ناراحت می‌شود و فکر می‌کند که والدینش به‌طور کامل از عهدهٔ مسئولیت‌های خود بر نمی‌آیند.

انتخاب بسیار زیاد، زیان‌های دیگری نیز دارد: ممکن است دختر شما را مجبور کند که موقعیت‌ها را کنترل کرده و تحت نفوذ خود درآورد؛ به او اجازهٔ درک واقعیت ناامیدی را نمی‌دهد؛ او را نسبت به نیازهای سایرین خودخواه و بی‌تفاوت می‌کند و می‌تواند موجب سلب مسئولیت از او شود، چون همیشه می‌تواند در صورتی که پیامدهای تصمیمش را دوست نداشته باشد، بگوید: «متاسفم، تصمیم درستی نبود، در عوض، من این تصمیم را دارم...» انتخاب بی‌شمار می‌تواند منجر به مشاجره نیز بشود؛ اگر همیشه هر چیزی را که می‌خواهد به سرعت برآورده شود، ممکن است آن‌قدر به شما فشار بیاورد که از کوره در بروید.

برای کمک کردن به یک دختر برای تقویت و تعمیق خودشناسی و عزت نفس، انتخاب‌ها باید محدود و کنترل شده باشند.

پدر و مادر

● انتخاب کنترل شده به مفهوم تصمیماتی مانند «این / یا آن» است؛ شما با تصمیم‌گیری قبلی در مورد آنچه که مورد موافقت شماست، محدودیت‌هایی را برای انتخاب‌ها قائل می‌شوید.

● انتخاب محدود به مفهوم حفظ تعداد معدودی از انتخاب‌ها در روز است.

● از انتخاب‌های «پایان دلخواه» خودداری کنید؛ در یک روز سرد، بهتر است از یک کودک پرسیده شود: «دوست داری شلوار جین بپوشی یا شلوار یکسره‌ات را؟» در مورد صبحانه و یا غذا، در صورتی که مورد نامناسبی را انتخاب می‌کند، باید فقط دو یا سه مورد انتخاب در فهرست غذایی او موجود باشد.

● مطمئن شوید که انجام انتخاب‌هایی که ارائه می‌دهید، امکان‌پذیر باشد.

● معمولاً دختران نباید مسئول چگونگی سپری شدن اوقات تمام خانواده باشند.

مربیان

● انتخاب انگیزه می‌دهد؛ دانش‌آموزانی که از حق انتخاب در مورد انجام کارها در چگونگی انجام آن برخوردار هستند، معمولاً تعهد و مسئولیت بیشتری در مورد کار خود دارند.

● جنبه‌هایی از انتخاب را در کار کلاسی بگنجانید، اما نه آن‌قدر زیاد که شروع کار برای آنها سختی ایجاد کند، بلکه به مقدار کافی که دانش‌آموز بتواند «خود» انتخاب کند.

● وقتی که قلمرو محدودی جهت انتخاب کار درسی موجود است، می‌توان فعالیت‌هایی را که بر انتخاب متمرکز است، آزمایش کرد، مانند: «اگر من غذا / درخت / رنگ / وسیلهٔ موسیقی / اتومبیل / کشور / اثاثیه / حیوان بودم، من یک...بودم، چون...»

۱۶ نظرات خود را به دخترتان تحمیل نکنید

پدرم خیلی مستبد بود. او در هیچ موردی پیشنهاد دیگران را نمی‌پذیرفت، فقط نظر خود را اعلام می‌کرد و دیگران را نادان و کودن می‌خواند. او می‌کوشید برای من تعیین کند که به چه چیزی فکر کنم و هر کاری را چگونه انجام دهم. سرانجام، کار به جایی رسید که دیگر هیچ‌توجهی به حرف‌هایش نکردم.

به عنوان یک فرد بزرگسال، به راحتی می‌توانید به خاطر موقعیت و دانش خود متقاعد شوید که حق با شماست و اظهارات، تصمیمات و ادعاهای خود را به او دیکته کنید بی‌آنکه به این مسئله بیندیشید که با این کار، نیاز در حال رشد دخترتان به کشف نظرات خود در مورد هر موضوعی را سرکوب می‌کنید. انتقاد یا تعریف بسیار زیاد، یا استفاده بیش از حد از جایزه هم می‌تواند همین تأثیر را داشته باشد؛ شما با این کارها او را وادار می‌کنید که منطبق با نظرات و ارزش‌های شما زندگی کند.

دختران در سنین پیش از نوجوانی، مطیع، فرمانبردار و با انعطاف هستند؛ آنها دوست دارند دیگران را خشنود و راضی کنند و هستند؛ اما شما نباید از این ویژگی سوءاستفاده کنید، باید تلاش خاصی را جهت پرورش فردیّت و خودآگاهی دخترتان به‌کار بگیرید. بعدها، وقتی که دختران پیش از کشف خود واقعی‌شان کاستی‌های خود را توصیف می‌کنند، برایشان بسیار عادی است که ارزش‌های مورد نظر والدینشان را نفی کنند. آنها باید آزاد باشند تا آن مسیر را بدون خطر طی کنند.

پدر و مادر

● نظرات دخترتان را جویا شوید؛ برای مثال، بگویید: «من این را دوست دارم، اما نظر تو مهم است.»، نه اینکه بگویید: «عالیست، تو این‌طور فکر نمی‌کنی؟»؛ و یا بهتر است بگویید: «از آن برنامهٔ تلویزیونی چه نتیجه‌ای گرفتی؟» نه اینکه بگویید: «آن برنامه مزخرف بود!»

● در مورد آنچه که برایتان اهمیت دارد خوب فکر کنید و بدانید که دخترتان هنگام اعلام استقلالش، این موارد را هدف قرار می‌دهد؛ اگر این کار را کرد، آن را شخصی تلقی نکنید.

● حتی در ارتباط با بچه‌های کوچک‌تر، هر چه بیشتر نظرات و ارزش‌های مورد قبول خود را مورد تأکید قرار بدهید و فرض کنید که آنها می‌پذیرند، احتمالاً، زیادتر آن را نفی می‌کنند.

مربیان

● دانش‌آموزان را تشویق کنید وقوع چیزی را پیش‌بینی کنند، برای مثال، در آزمایش علوم، به آنها نگویید انتظار چه اتفاقاتی را باید داشته باشند.

● در مقابل وسوسهٔ صرفه‌جویی کردن در وقت با انجام بحث‌های موافق و مخالف استاندارد، در کار کلاسی، مقاومت کنید. همیشه نظرات دانش‌آموزان را بپرسید تا اعتمادبه‌نفس و مهارت‌های فکری آنها را تقویت کنید.

● اگر قرار شد نقش میانجی را در دعوای میان دو دختر ایفا کنید، راه‌حل را به آنها تحمیل نکنید، بلکه آنها را تشویق کنید تا خود تدبیری بیندیشند.

● در گفت‌وگوهای عمومی، نظراتتان را برای خودتان نگه‌دارید، بگذارید دانش‌آموزان نظرات خود را کشف کنند؛ این بدان معنا نیست که سؤال نکنید و یا بحث و گفت‌وگوی دوستانه انجام ندهید.

۱۷ برای احساسات او ارزش قائل شوید

زمانی که یک دختربچه بودم، مجبور بودم که در یک وضعیت ثابت عاطفی زندگی کنم و هرگز اجازه نداشتم شادی بی‌پایان یا اندوه عمیق خود را ابراز کنم، این اعتدالی که در تمام موارد مرا تحت فشار قرار می‌داد، خفه‌ام کرد و من تقریباً خودم را گم کردم. حالا دختر خودم وقتی که خوشحال است، با تمام وجود آن را ابراز می‌کند، و من دوست دارم این حالت را در او ببینم.

اگر در سال‌های قبل کسی به شما می‌گفت: «حق احساس کردن ندارید!»، احتمالاً از عصبانیت منفجر می‌شدید. کودکان نیز وقتی که احساساتشان نادیده گرفته می‌شود، ناراحت می‌شوند. اکنون می‌دانیم که احساسات نیز به اندازهٔ افکار، در رشد کودکانمان به عنوان انسان‌هایی منحصر به فرد اهمیت دارند. اگر احساسات دخترمان را نفی کنیم، او را که در حال تجربه کردن خود واقعی‌اش است، رد کرده‌ایم.

زمانی احساسات را تا حدی پست‌تر از افکار فرض می‌کردند و عقیده داشتند ارتباط نزدیک‌تری با غریزه و حیوانات دارد؛ چیزی که زمانی که انسان‌های بدوی بودیم و نه متمدن و پیچیده، بر ما حکمفرما بود. اکنون می‌دانیم که احساسات نقش مهمی را همراه با فکر هوشیار ایفا می‌کنند که از طرفی در موقعی که زندگی مورد تهدید قرار گرفته، به بقاء کمک می‌کنند و از طرف دیگر به عنوان راهی جهت درک موقعیت‌هایی که در زندگیمان روی می‌دهد، محسوب می‌شوند.

پدر و مادر

● اگر بتوانید احساسات دخترتان را بپذیرید، او می‌تواند زندگی کردن، کنترل کردن، لذت بردن و تجربه کردن خود را از طریق آنها بیاموزد.

● به او کمک کنید آنچه را که مورد نیازش است درخواست کند؛ گفتن جملاتی مانند: «فکر می‌کنم ناراحت هستی. فکر می‌کنی اگر در آغوشت بگیرم بهتر می‌شوی؟»، به او این آزادی را می‌دهد که بگوید: «غمگین هستم، برای همین آمده‌ام، تسکین پیدا کنم.»

● وقتی که عذرخواهی‌های دخترتان را می‌پذیرید، احساساتش را قبول می‌کنید؛ می‌توانید جمله‌ای شبیه این الگو بگویید: «با تو بداخلاقی کردم، چون روز خیلی بدی داشتم. متاسفم!»

● احساساتی مانند حسادت، خشم، سرخوردگی و دلخوری را باید پذیرفت، نه اینکه نفی یا سرکوب کرد. به هر حال، ضمن اینکه احساس کردن خوب است، درست نیست کسی را به خاطر احساساتی که دارند، آزار بدهید.

مربیان

● جمله‌هایی به دختران بدهید تا آنها را کامل کنند، مانند: «من خیلی خوشحال هستم، وقتی که...»؛ «وقتی که عصبانی می‌شوم،...» «احساس می‌کنم خیلی مهم هستم، وقتی که...»؛ «احساس ناراحتی می‌کنم، وقتی که...»؛ «میل به تسلیم شدن دارم وقتی که...»؛ «وقتی که مورد انتقاد یا سرزنش دیگران واقع می‌شوم، دلم می‌خواهد که...»

● عواطف طوفانی: از دانش‌آموزان بخواهید که احساسات یا نظر خود را در مورد چیزی بیان کنند و در واژه‌هایی که عواطف را می‌رسانند، کندوکاو کنید، برای مثال: سرخوردگی، درماندگی، خشم و غضب؛ دانش‌آموزان می‌توانند در مورد رویدادهای محرّک عواطف بحث کنند و به این نتیجه برسند که آیا احساساتی که هرکس توصیف می‌کند، برای شخص موردنظر مفید است یا نه.

● به بچه‌های کوچک‌تر دفترچه‌ای بدهید تا در اوقات فراغت، واکنش‌هایشان را نسبت به کار، مدرسه، وقایع یا مردم در آن بنویسند.

۱۸ برای او از خودش بگویید

یک بار وقتی که کوچک بودی، به قدری عصبانی شدی که خودت را پشت کاناپه پنهان کردی و با قیچی کاناپه را سوراخ کردی! بعد نوبت من بود که عصبانی شوم!

بچه‌های کوچک‌تر دوست دارند که برایشان داستان‌هایی در مورد خودشان تعریف کنید؛ در مورد زمان نوزادی، واکنش برادرها و خواهرهای بزرگ‌ترشان وقتی که آنها متولد شدند و غیره. این داستان‌ها و ماجراهای کوتاه، تاریخچه‌ای را در اختیار دخترتان قرار می‌دهد. اینها قطعات معمای زندگی‌اش هستند که در دسترس نیستند و او برای اینکه تصویر خود را کامل کند به این تکه‌ها نیاز دارد.

بچه‌های بزرگ‌تر دوست دارند داستان‌های متفاوتی ـ در مورد دوران کودکی و مدرسه رفتن والدینشان، یا ماجراهای مضحک خاله‌ها و دایی‌هایشان ـ بشنوند. این داستان‌ها حس تعلق داشتن را در یک دختر عمیق خواهد کرد، چون ریشه‌های وابستگی خود را بهتر خواهد فهمید. هر داستان مانند ریسمان متصل‌کننده‌ای عمل خواهد کرد که تداوم ایجاد می‌کند. مانند تار و شبکهٔ عنکبوت، هر چه ریسمان‌های بیشتری داشته باشد، احساس قدرت بیشتری خواهد کرد. باید در مورد دوران‌های سخت نیز صحبت کرد. اگر وقایع خاصی مخفی باقی بماند، روزنه یا خلاءهایی در تاریخچهٔ او وجود خواهد داشت.

پدر و مادر

● گاه و بی‌گاه عکس‌های خانوادگی را بیرون بیاورید و در مورد افراد و رویدادهایی که در عکس دیده می‌شوند صحبت کنید. این کار می‌تواند ابهاماتی را که برای او در درک تاریخچهٔ خانوادگی وجود دارد رفع کند، موجب خنده شود، به سایر مسائل مربوط به آن کشیده شود، هویّت دخترتان را تقویت کرده و اعتمادبه‌نفس او را در آینده افزایش دهد.

● به‌طور منظم از تعطیلات گذشته، جشن تولدها، مهمانی‌های ویژه یا گردش‌های مدرسه که موجب تفریح بودند و خانواده را دور هم جمع می‌کردند، یاد کنید.

● در صورت امکان، چیزهای ارزشمندی مانند نخستین کفش‌های دخترتان، اسباب‌بازی‌های محبوبش، کتاب‌ها و لباس‌هایش را حفظ کنید تا بتوانید گذشته را مرور کنید و نشان بدهید که برایتان عزیز است.

● در مورد دشواری‌ها بحث کنید و آنها را مدفون نکنید. دخترتان برای فهمیدن دنیای خود حق دارد در مورد خود بداند.

مربیان

● شاهراه‌های شخصی: در یک گروه، در مورد تجربه‌های مختلفی که در زندگی دانش‌آموزان وجود داشته، عامل اهمیّت آن تجربه‌ها و احساس دانش‌آموزان در زمان تجربهٔ آنها صحبت کنید. از هر یک از دانش‌آموزان بخواهید تا روی یک کاغذ بزرگ، یک خط عمودی بکشد؛ این خط نشان‌دهندهٔ زندگی آنها از زمان تولد تا آن تاریخ است. سپس در هر طرف خط وقایع مثبت و منفی را که در زندگی شخصی آنها وجود داشته، بنویسند.

● داستان‌های خانوادگی همهٔ آدم‌ها شاد نیستند. روی تمام تجربه‌های خوب و شاد و یا بد و ناراحت‌کننده توجه کنید تا تصویری کامل و واقعی ایجاد شود که تمام این تجربه‌ها در آن بگنجد.

● در هنگام بحث در مورد موضوعات خانوادگی در کلاس، مطمئن شوید که تمام انواع خانواده‌ها و موارد مربوط به آنها را مورد توجه قرار داده‌اید.

۱۹ تفکر و تأمل را تشویق کنید

تفکر و تأمل کردن به این مفهوم است که از محدویت‌ها خارج شویم. آنچه را که روی داده بررسی کنیم و چنین سؤالاتی بپرسیم: «چرا؟»، «چگونه؟» و «چه می‌شد اگر؟» تأمل کردن به معنی «با خود مشورت کردن و عمیق اندیشیدن» است. لازمهٔ تأمل کردن مرور تجربیّات و گفت‌وگویی خاموش با خویشتن، برای شناسایی ارتباطات و درک آنهاست. این کار خودآگاهی را افزایش می‌دهد و به انسان کمک می‌کند تا زندگی خود را دریابد، آن را کنترل کرده و تغییرات را شناسایی کند.

تأمل کردن سودمند است، چون مرور گذشته، نخستین گام برای آینده‌نگری است که برای آموختن، حفظ روابط، کُنترل درگیری‌ها بدون خشونت و برنامه‌ریزی، زندگی شخصی، اهمیت بسیاری دارد. اگر یک دختر نتواند در مورد آنچه که گفته یا انجام داده تأمل کند، خوب و بد را ارزیابی کند و آنچه را که باید تغییر دهد، نمی‌تواند تکامل یابد و در هیچ زمینه‌ای پیشرفت کند. آگاهی از نوع احساس و رفتار خود به او کمک می‌کند تا احساسات و رفتار دیگران را بفهمد و در نتیجه انتظار بروز مشکلات احتمالی در روابط را داشته باشد. آگاهی در مورد گذشته، به او در رویارویی با آینده کمک خواهد کرد.

پدر و مادر

● هر شب به عنوان بخشی از برنامهٔ شبانه اتفاقات روز را بـا دخـتـرتان مـرور و بـازگویی کـنید و از او بخواهید نظرش را در مورد هر دو جنبهٔ خوب و بد وقایع بیان کند.

● این کار را خـودتان انـجام دهـید: بـه او بگـویید: «نمی‌دانم آیا مـی‌توانسـتم آن کـار را طـور دیگـری انجام دهم؟» یا اینکه: «وقتی که آن اتفاق افتاد واقعاً احساس هیجان / خشم کردم.» این جمله‌ها تأمـل در رفتار را نشان می‌دهد.

● مـطمئن شـوید کـه دخـترتان داسـتان تـخیّلی می‌خواند؛ در صورت امکان، وقایع و شخصیت‌های این داستان‌ها را مورد بحث قرار دهید.

● بر اساس شرایط سنّی دخترتان، او را به خواندن نـمایشنامه، ایـفای نـقش‌های تـخیلی و پـوشیدن لباس‌های مختلف (مطابق با نقش‌ها) تشویق کنید.

مربیان

مطمئن شوید که دختران به‌طور منظم داستان‌های تخیّلی و غیرتخیّلی می‌خوانند، و در مورد موضوع داستان و شخصیت‌های آن بحث کنید.

● نقش‌های متضاد را در نمایشنامه مطرح کنید تا تجربه‌های دیگری را بررسی کنید.

● از هر دانش‌آموز بخواهید که بر روی دو ورق کاغذ دو ویژگی منفی و دو ویژگی مثبت خود را بنویسند، سپس آنها را به روی یک تختهٔ بزرگ منتقل کنید. برای مثال، بپرسید: «آیا همیشه خشمگین هستی؟ اگر دائمی نیست، چه موقع، و چرا؟» با این کار بـه دختران کمک کنید بیندیشند و صفات منفی را که دائمی می‌پندارند، رد کنند.

۲۰ زمانی را به استراحت و تمدّد اعصاب اختصاص دهید

مواقعی پیش می‌آید که بیشتر دختران دوست دارند فعال و پرجنب‌وجوش باشند، اما هر دختر، بسته به موقعیت و نیاز شخصی خود، نیاز به کُند کردن فعالیت خود، و احساس آرامش درونی به خاطر توقف فعالیت‌هایش دارد. فعالیت خوب است، اما احساس خستگی و ملال، جرم نیست. به احتمال زیاد، بچه‌ها در زمانی که ساکت هستند، در وجود خویش کنکاش و وارسی می‌کنند و مشاهدهٔ این مسئله نباید باعث خشم یا دستپاچگی پدر و مادر شود. اوقات فراغت به مفهوم فرصتی برای آرامش، در خود فرو رفتن، استراحت و یا حتی گریختن از خود است. همچنین به معنای آسایش، راحتی و شادی ناشی از تنها بودن نیز هست. هر دختر به طریق خاص خود تمدّد اعصاب می‌کند. ممکن است، یکی لمیدن جلوی تلویزیون را ترجیح بدهد و دیگری بازی با حیوان خانگی را انتخاب می‌کند. بعضی از دختران دوست دارند، هنگام گوش دادن به موسیقی استراحت کنند و دیگران در موقع نوشتن یا نقاشی کردن تأمل و تفکر را می‌پسندند.

آرام و خاموش بودن در چنین مواقعی به یک دختر فرصت می‌دهد تا به افکار خود مجال خودنمایی بدهد، درون خویش را بیابد و از وجود خویش راضی و خرسند شود.

پدر و مادر

• شیوه‌ها و راهکارهای دخترتان را برای خلوت کردن با خود کشف کنید و او را به استفاده از آنها تشویق کنید؛ مخصوصاً پس از مدرسه یا وقتی که خیلی فعال بوده است. وقتی که خاموش ماندن برایش دشوار است، به او در این زمینه یاری کنید.

• به نیاز دختران بزرگ‌تر برای داشتن خلوتگاه خود ـ که ممکن است در صورت شلوغ بودن خانه ـ در داخل خانه ممکن نباشد، احترام بگذارید.

• با هم بودن در سکوت و آرامش را تشویق کنید؛ با دخترتان تلویزیون تماشا کنید و اگر هنوز آن‌قدر کوچک است، و از اینکه صبح‌ها در تختخواب او را در آغوش بگیرید لذت می‌برد، وقتی را به این کار اختصاص بدهید یا اینکه گاهی وقت‌ها او را با ماشین به منزل دوستانش برسانید.

مربیان

• تمرینات ساده تنفس و استراحت به خوبی برای دانش‌آموزان دوران ابتدایی کارآیی دارد؛ ممکن است دختران بزرگ‌تر به تشویق بیشتری نیاز داشته باشند و «یوگا» بیشتر مورد قبول آنها باشد.

• درس‌ها را با برنامه‌ریزی مشخصی به پایان برسانید، مخصوصاً درس‌هایی که فعالیت بسیار زیادی را نیاز دارند؛ از این فرصت برای مرور درس‌ها استفاده کرده و دانش‌آموزان را تشویق کنید که به آنچه که آموخته‌اند؛ بیندیشند.

۲۱ افکار و احساسات خود را توضیح دهید

ژوبرت، فیلسوف فرانسوی، گفته است: «کودکان بیشتر به الگو نیاز دارند تا به انتقاد.» دختر شما در صورتی شناسایی و ابراز افکار و احساساتش را به دقت و به راحتی می‌آموزد، که ببیند شما نیز به همین‌گونه عمل می‌کنید.

یک عقیدهٔ نادرست، اما عام در میان مردم وجود دارد که افکار و نظرات را باید به صورت دستوری و مستبدانه به صورت «واقعیت همین است!» ارائه داد. این روش احتمال اینکه دیگران ـ از جمله کودکان ـ ممکن است دیدگاه متفاوتی داشته باشند را نادیده می‌گیرد، و ممکن است منجر به درگیری شود.

افکار و استدلال‌هارا باید مطرح کرد و دربارهٔ آنها توضیح داد، نه اینکه به خاطر موارد استثنایی و احتمالی مربوط به مسائل کلیدی انضباطی، آنها را تأکید کرد. یک اصل مفید این است: بر حق خود برای بیان نظراتتان پافشاری کنید، نه بر دیدگاهتان در مورد جهان. قدرت درونی متکی بر شکیبایی و احترام است، نه بر سلطه و برتری؛ در پیش گرفتن این موضع بسیار رهایی‌بخش است: اگر نیازی به برتری‌جویی نداشته باشید، لازم نیست که همیشه حق با شما باشد.

پدر و مادر

● اگر عصبانی، ناراحت یا دلخور هستید، آن را بیان کنید و دلیلش را توضیح بدهید؛ اما فریاد نزنید.

● وقتی که واکنش‌هایتان را نسبت به رفتار دخترتان توضیح بدهید، او می‌آموزد که واکنش شما را پیش‌بینی کند و تفکر، حساسیت و مسئولیت بیشتری در رفتار خود نشان دهد.

● با گفتن جملاتی مانند: «من اول این‌طور فکر می‌کردم، بعد دریافتم که، سپس تصمیم گرفتم...»، چگونگی و مراحل رسیدن خود را به یک تصمیم خاص را برایش توضیح بدهید.

● شما فقط خودتان به تنهایی مسئول احساساتتان هستید، بنابراین بگویید: «من عصبانی شدم، وقتی که...»، نه اینکه: «تو مرا عصبانی کردی!»

● اگر دخترتان قسم می‌خورد، از او بخواهید واژهٔ دیگری را بیابد تا برای بیان آنچه که می‌گوید از آن استفاده کند و خودتان هم همین کار را انجام بدهید.

مربیان

● به دانش‌آموزانتان کمک کنید بهترین ابزار زبانی را برای ابراز افکار و احساسات خود بیابند.

● خودتان برای این کار، الگوی آنها شوید و بکوشید افکار خود را به‌طور مناسب ابراز کنید.

● از عبارت‌هایی که با «من» شروع می‌شود، استفاده کنید تا به نظر نرسد که دارید کسی را سرزنش می‌کنید.

● بیان عاطفی، واژگان خاصی را می‌طلبد؛ دختران باید واژه‌هایی را که می‌توانند برای ابراز احساساتشان به کار ببرند، کشف کنند ـ و اگر اطلاعات به طرز مناسبی به آنها داده شود، از گسترش دادن واژگانی که بلد هستند، برای جایگزین کردن ناسزاها، لذت خواهند برد.

۲۲ ارتباط برقرار کنید

فکر می‌کردم دخترم ناراحتی ندارد. ظاهراً زندگی‌اش را می‌کرد؛ با اینکه خیلی تنها بود. من هم زندگی خود را می‌کردم. چندان با هم صحبت نمی‌کردیم. سپس، درست وسط امتحانات دیپلم دبیرستان، او از همه چیز کناره گیری کرد. در حال حاضر کار نمی‌کند، بیرون نمی‌رود و حرف نمی‌زند. هر دوی ما، در یک آشفتگی واقعی به سر می‌بریم.

اگر کودکان و بزرگسالان با هم ارتباط برقرار نکنند، بهایی که باید پرداخت شود، می‌تواند بسیار گزاف باشد. مهارت‌های ارتباطی در قلب سلامت و موفقیت اجتماعی و عاطفی جای دارد و اگر بزرگسالان ـ مخصوصاً پدر و مادر ـ با دختر خود حرف نزنند، او در صحبت کردن راحت نخواهد بود. گفت‌وگو نکردن، بی‌علاقگی را می‌رساند، و ممکن است دختر شما آن را به عنوان «نادیده گرفتن» شدن تعبیر کند؛ بنابراین سکوت خانواده می‌تواند تأثیر ویرانگری بر عزت نفس، ارزش قائل شدن برای خود و اعتماد او در روابط آینده‌اش داشته باشد.

اما گفت‌وگوهای خانوادگی به دخترتان کمک می‌کند که به راحتی نظرات خود را در مقابل سایر بزرگسالان مسئول و همچنین همسالان خود ابراز کند. این کار اعتماد وی را افزایش می‌دهد و به او کمک می‌کند تا جایگاه آیندهٔ خود را در میان افراد با تجربه و کارآمد و عالی رتبه پایه گذاری کند.

پدر و مادر

● حتی اگر احساس ناراحتی می‌کنید، باز هم به گفت‌وگو ادامه بدهید؛ هر چه بیشتر صحبت کنید، اوضاع آسان‌تر می‌شود.

● سعی کنید تا جایی که ممکن است با دخترتان غذا بخورید؛ اگر این با هم غذا خوردن فقط گاهی ممکن می‌شود، آداب رسمی و سایر موضوعات بحث‌انگیز را فراموش کنید؛ اگر با شما بحث کرد تحمل کنید، و خشم خود را نشان ندهید.

● اگر می‌خواهید موضوعی را مطرح کنید، بحث را با کلمهٔ «من» آغاز کنید؛ برای مثال: «من از این همه کارِ خانه خسته شده‌ام و به کمک نیاز دارم.»

● همیشه درنگ کنید و به حرف‌های او هم گوش بدهید.

● اگر به دلیل کار یا تفریح مجبور هستید از خانه دور شوید، پس از بازگشت وقت خود را کاملاً به وی اختصاص بدهید تا دوباره به همان صمیمیت قبل با او دست یابید.

مربیان

● دانش‌آموزان گوشه‌گیر یا ساکت کمتر به مربی فشار می‌آورند، اما هرگز نباید چنین فرض کرد که به خوبی از عهدهٔ کارها برمی‌آیند.

● اگرچه ممکن است دانش‌آموزان ساکت فقط آرام و گوشه‌گیر باشند، اما شما گوش به زنگ باشید؛ هر نوع نشانهٔ طولانی مدت را شناسایی کنید؛ با همکارانتان مشورت کرده و با چنین دانش‌آموزانی به شکل خودمانی و صمیمانه صحبت کنید، اگر هنوز نگران هستید، پیش از آنکه دیر شود، اقدام کنید.

● مطمئن شوید که برنامه‌های درسی همراه انواع تمریناتی باشد که حضور فعال را طلب می‌کنند و شامل کار در گروه‌های کوچک می‌شوند.

● در تمام درس‌ها، مهارت‌های اساسی برای ایجاد ارتباط، مانند تأمل و تفکر، گوش دادن، و تحمل دیگران بگنجانید.

۲۳ خودسنجی را تشویق کنید

اگرچه بچه‌های ما دوست دارند که ما را خشنود کنند، اما ما باید از همان ابتدا حس اعتماد برای ارزیابی و تحسین خود را در آنها تقویت کنیم.

دختران به‌طور معمول به دست‌کم گرفتن کار و ارزش خود تمایل دارند و معمولاً متواضع هستند. برای بعضی از آنها این کار کمکی برای تلاش بیشتر است که به اعتقاد آنها برای بهبود بخشیدن نتیجهٔ کارهایشان لازم است، اما این وضعیت، دیدگاه خاصی را تقویت می‌کند به «تنها دلیل موفقیت من، کار زیاد بود، در واقع چندان هم خوب نیستم.» با این حال، آنها با حمایت و راهنمایی شما، می‌آموزند که خود و مهارت‌هایشان را واقع‌بینانه ارزیابی کرده و با انصاف و عدل با خود رفتار کنند. خطرناک‌ترین دوران، ابتدای نوجوانی است. عزّت نفس دختران تقریباً در ۱۴ سالگی به طرز محسوسی کاهش می‌یابد.

وقتی که دختران خود را ارزیابی کنند، دیرباوری در مورد تحسین و نیش انتقاد رفع می‌شود. خودسنجی دارای اهمیت زیادی است، چون یک کانون آموزشی مستقل به شمار می‌رود که راهی به سوی آینده است.

پدر و مادر

● از انتقاد و قضاوت کوته‌فکرانه که موجب سلب اعتماد دخترتان از نظرات شما و باورهای خودش می‌شود، پرهیز کنید.

● وقتی که دخترتان، نظر شما را در مورد کاری که انجام داده، مانند نقاشی، انشا، موفقیت، تمرین موسیقی... می‌پرسد، سؤال را به خود او برگردانید؛ در نهایت، آنچه که اهمیت دارد، نظر او در مورد تلاش خود است و تشویق کردن او به اعتماد داشتن به خویش، مسئله‌ای حیاتی است.

● انتقاد، مخصوصاً در ارتباط با ظاهر و توانایی‌های یک دختر را، به حداقل برسانید، چون او را مجبور می‌کند که همواره منتظر تأیید شما یا دیگران باشد.

مربیان

● می‌توان دختران را به عنوان گام نخست در فراگیری صادق بودن با کارشان، به ارزیابی کارهای یکدیگر، در گروه‌های دو نفری، تشویق کرد.

● اگر دانش‌آموزان پیش‌دبستانی به خوبی با روش «برنامه‌ریزی، کار و سپس مرور» کنار می‌آیند، دختران بزرگ‌تر نیز یقیناً از عهدهٔ آن برمی‌آیند.

● واکنش کامل و دقیق ضروری است، در پایان هر کار می‌توان از دانش‌آموزی درخواست کرد تا نکات خوب آن را ارزیابی کند، سپس شما می‌توانید به تفصیل دلایل انطباق یا عدم مطابقت آن کار را با معیارهای مربوط به ارزیابی توضیح بدهید.

● وقتی که خودسنجی عادی و مستمر شود، دیگر بهانه‌ای برای یک دختر باقی نمی‌ماند که توانایی‌هایش را دست‌کم بگیرد.

۲۴ ندای سکوت را بشنوید

دختر مابین سنین ۱۴ تا ۱٦ سالگی بجز زمانی که فریاد می‌کشید، خیلی کم با ما حرف می‌زد! او ساعت‌ها در اتاقش به سر می‌برد و تقریباً گوشه گیر شده بود. من واقعاً نگران بودم. سپس پوستش روشنی و شفافیّت قبلی خود را بازیافت و او مانند پروانه‌ای، با اعتمادبه‌نفس بیشتری از پیلهٔ خود درآمد و معاشرت را از سر گرفت.

در پایان، این والدین به غریزه‌شان اعتماد کردند و همه چیز به خوبی پایان پذیرفت؛ اما مراقب باشید، اگر دخترتان گوشه‌گیری کرد و کمتر حرف زد، به این معنا نیست که آرام است و مشکلی ندارد، چون ممکن است بر عکس باشد و این نشانهٔ ناراحتی و افسردگی باشد.

با این حال، لازم نیست دخترتان دائماً حرف بزند. سکوت می‌تواند به این معنا باشد که او احساس راحتی می‌کند و نیازی به پر کردن تمام لحظاتش با کلمات ندارد؛ این وضعیت را می‌توان مانند با هم بودن در سکوت فرض کرد. نکتهٔ مهم این است که اگر سکوت یک دختر ادامه یافت، نباید آن را نادیده گرفت. سکوت را بشنوید، روی آن تأمل کنید، برای مدتی آن را بپذیرید، ببینید آیا می‌توانید دریابید که در زمانی که با خود خلوت کرده چه می‌کند. اگر بر این باور هستید که از دیگران و همچنین از شما دوری می‌کند و در صورت مشاهدهٔ نشانه‌های دیگری که ممکن است مسئله‌ساز باشند، اقدام کنید.

پدر و مادر

- به صحبت کردن در مورد چیزهایی که بحث‌انگیز نیستند، ادامه بدهید، اما دخترتان را وادار به پاسخ دادن نکنید.
- کاری را پیشنهاد کنید تا با یکدیگر انجام بدهید؛ البته کاری که نیازی به صحبت کردن نداشته باشد، و فقط فعالیت دو نفره را می‌طلبد، مانند شنا، والیبال، یا رفتن به سینما.
- مراقب نشانه‌های شدید و خطرناک، مانند: دیر رفتن به مدرسه یا غیبت‌های مکرّر در مدرسه، بروز تغییرات در غذا خوردن، بوهای غیرعادی که می‌تواند نشانهٔ مصرف مواد مخدر باشد، یا هر نوع علامت و نشانه در مراقبت فردی او باشید.

مربیان

- فعالیت در گروه‌های کوچک، مشارکت را ترغیب و فرصت چندانی به ساکت ماندن نمی‌دهد.
- دختری که در کلاس صحبت نمی‌کند، شاید می‌ترسد که اشتباه کند یا مسائل حواسش را پرت می‌کنند؛ مهم است که دلیل حرف نزدن او را بیابید.
- سعی کنید که فعالیت‌هایی را در برنامهٔ کلاسی بگنجانید که مشارکت همه را می‌طلبند.

فصل ۴

القای دیدگاه مثبت نسبت به خود در دخترها

احتمالاً مهم‌ترین ویژگی قرن بیست و یکم، تغییرات قابل ملاحظه و بلاتکلیفی، است. برای اینکه دخترها با موفقیت از پس این مسائل برآیند، باید با دید مثبتی به خود و توانایی‌هایشان بنگرند. این بدان معنا نیست که خود را کامل و بی‌عیب و نقص فرض کنند، در واقع بهتر است، اصلاً چنین اندیشه‌ای به ذهن راه ندهند.

اگر دخترتان نسبت به خود احساس اطمینان کند، مقاومت کردن، یا دست‌کم مهار کردن معقولانهٔ فشار تحصیلی شدید، زورگویی همسن‌وسالان و وسوسهٔ استعمال مواد مخدر، برایش آسان‌تر خواهد شد. این گرایش «توانا بودن» در بزرگسالی به او کمک خواهد کرد که به خود متکی باشد و بهتر از عهدهٔ امور مالی، روابط، فرزندان و شغل خود برآید. به هر حال، اگر خود را منبع مشکلات، اشتباهات، ناامیدی، درد و رنج فرض کند، فاقد اعتمادبه‌نفس لازم جهت برخورد با چالش‌ها و انجام تعهدات خواهد شد.

بزرگسالان چگونه می‌توانند از دخترانشان، افرادی «توانا»، با انگیزه، پرشور و سرشار از خوش‌بینی بسازند؟ باید نشان بدهید که دخترتان برایتان اهمیت دارد و باید حامی او باشید، واکنش‌های مثبت زیادی از خودشان بدهید، افق دید او را گسترش بدهید و هر کاری را که از

دستتان برمی‌آید بکنید تا احساس کند که دوستش دارید و او را می‌خواهید، اما همچنین این نکته دارای اهمیت است که سرزنش کردن، غر زدن و عیب‌جویی را که موجب ناامیدی می‌شود، به حداقل برسانید.

ممکن است بدون اینکه قصد بدی داشته باشید، پیام‌های مضری در مورد دوست داشتن و با استعداد بودن دخترتان ارسال کنید که عواقب زیان‌آوری برای سلامت فکری، ثبات، عزّت نفس و انگیزهٔ او به همراه داشته باشد.

انتقاد مداوم این احساس را در او به وجود خواهد آورد که هرگز نمی‌تواند کسی را خشنود کند و مشکلی اساسی دارد. او همیشه مشغول وارسی رفتارش خواهد بود و با کنجکاوی منتظر این است که بداند کدام‌یک از اعمال بعدی او با مخالفت روبه‌رو می‌شود. این وضعیت، درست مانند فریاد زدن، سرزنش بی‌دلیل و خشونت هر روزه و تنبیه گاه و بی‌گاه، موجب تضعیف اعتمادبه‌نفس، ابتکار و روحیهٔ او می‌شود.

ما بهانه‌های بسیاری برای به زبان آوردن کلمات زیان‌آور خود می‌یابیم، شاید بگوییم که او لایق چنین برخوردی بوده و ممکن است هر نوع واکنش مشاجره‌آمیز از سوی او را دلیل آن بدانیم که کلمات ناراحت‌کننده نبوده‌اند؛ بی‌آنکه دریابیم که سپری که او بلند کرده، واکنش و حرکتی برای محافظت از خود است. ما واکنش خصومت‌آمیز او را غالباً نشانهٔ نفی و انکار فرض می‌کنیم و فکر می‌کنیم، دلیلی وجود ندارد که به خود زحمت بدهیم تا مقبول او واقع شویم. اگر احساس کنیم ناراحت شده است، به خود می‌گوییم که زمان آن رسیده که بزرگ شود. اما دختری که تحمل انتقاد سازنده را ندارد، غالباً به دفعات آماج آن قرار گرفته است و دیگر نباید از او انتقاد شود تا به کمک بقیه انرژی خود بتواند از عزّت نفس و احترام خود حفاظت کند.

نادیده گرفته شدن نیز آزاردهنده است. وقتی که والدین در زندگی جایی برای ابراز وجود دخترشان باقی نمی‌گذارند، یا اینکه بیش از میزانی که برای سن و سال او مناسب است، او را آزاد می‌گذارند، آن دختر ممکن است این وضعیت را نشانهٔ بی‌تفاوتی بداند. آنچه که یک دختر نیاز دارد، اظهار علاقهٔ زبانی والدینش نیست، بلکه نشان دادن این عشق از طریق رفتار و کلمات است؛ به صورتی که بتواند از آن لذت ببرد.

۲۵ ویژگی‌های او را درک کنید

هر دختری متفاوت است. به‌طور متفاوتی احساس می‌کند، متفاوت بازی می‌کند، متفاوت می‌اندیشد، متفاوت می‌آموزد و از چیزهای متفاوتی لذت می‌برد. همین «ویـژگی‌ها»، او را بـه عنوان یک انسان، صرف نظر از نوع جنسیت، توصیف می‌کند. اگر بزرگسالانی که یک دختر را خوب می‌شناسند آنچه را که می‌بینند در قالب کلمات مطرح کرده و او را به انجام همین کـار تشویق کنند، وی بهتر عناصر مختلف وجود خویش را خواهد شناخت.

اگر از تمثیل پالت (شَستی رنگ نقاشی) استفاده کـنیم، هـر چـه «رنگ‌هـا» یـا صـفات و استعدادهای بیشتری شناسایی شود، تـصویری کـه نـقاشی مـی‌شود، جـالب‌تر و رنگـارنگ‌تر خواهد بود. در بسیاری از مواقع، والدین دخترانشان را نه به صورت رنگی، بلکه سیاه و سفید می‌بینند. آنها یا «خوب» و «موفق» هستند، یا «سرسخت» و «ناامید».

دختران برای اینک مغرور، شاد و دارای اعتمادبه‌نفس باقی بمانند، باید خود را چند بعدی و چند رنگی و دارای انواع ویژگی‌ها و توانایی‌های مثبت شخصیتی ببینند.

پدر و مادر

• «تخته رنگ شخصیت» دخترتان را کامل کنید؛ چیزهای مورد علاقه و مورد تنفرش را یادداشت کنید: آنچه که دوست دارد بخورد یا دوست ندارد، بازی‌ها، مشغولیات و فعالیت‌های مورد علاقه‌اش، لباس‌های دلخواه، مهارت‌ها، مکان‌های مورد علاقه و شیوه‌هایی که می‌تواند به بهترین صورت ممکن از عهده کاری بر می‌آید.

• مثبت‌اندیش باشید: ویژگی‌هایی را که شما منفی فرض می‌کنید احتمالاً جنبه‌های معکوس صفات مثبت هستند؛ برای مثال، او ممکن است وقتی که با دوستانش است روی پای خود بایستد، اما در مقابل شما «خیلی پر مدعا» باشد.

• آنچه را که می‌بینید به او بگویید، برای مثال: «من واقعاً روش...تو را دوست دارم» یا «تو خیلی دلسوز / حساس / ماهر هستی، مگر نه؟»

مربیان

• برای تعیین نکات قوّت و ضعف ویژهٔ هر دانش‌آموزی که موجب زحمت است، با سایر مربیان مشورت کنید.

• از روش‌های مختلف آموزشی مطلع باشید و درس‌ها را به شکل مناسب تغییر دهید.

• از دانش‌آموزان روش‌های آموزشی را که ترجیح می‌دهند، بپرسید.

• از دانش‌آموزان بخواهید گروه‌های کوچکی تشکیل دهند؛ به نوبت یک دانش‌آموز انتخاب کنید، سپس از بقیهٔ گروه بخواهید نکات قوّت و ویژگی‌های منحصر به فردی را که در او می‌بینند، بگویند، اما اجازه تحقیر و خوار شمردن آن فرد خاص را به جمع ندهید؛ یک نفر باید پاسخ‌ها را ثبت و برای هر کس ده تا پانزده نکتهٔ قوت ذکر کند.

۲۶ او را با دیگران مقایسه نکنید

برای بعضی از دختران، قرار گرفتن در سایهٔ یک خواهر یا برادر کابوسی است که تا پایان زندگی باقی می‌ماند.

یک دختر ممکن است هرگز ضربهٔ ناشی از تحقیر و احساس حقارت را به‌طور کامل پشت‌سر نگذارد. تفسیرهایی مانند: «برادرت کار را آن‌طور انجام نمی‌داد» یا «تو به بااستعدادی خواهرت نیستی» و... می‌تواند غرور را بشکند و جاه‌طلبی را از بین ببرد. ممکن است در سؤال‌هایی مانند: «چرا تو مثل سارا لباس‌های قشنگ نمی‌پوشی؟»، دوستان نیز برای مقایسه مورد سوءاستفاده قرار گیرند. این طعنه‌ها که مانند خنجر تیزی هستند، دوران کودکی و نوجوانی آنهایی را که از آن رنج می‌برند پر می‌کند. مقایسه، اعتمادبه‌نفس را تضعیف می‌کند و به درگیری دامن می‌زند. حتی ستایش کردن به صورت یکسان نیز می‌تواند محدودکننده باشد. گفتن جملاتی مانند: «این دختر متفکر و آن پسر قهرمان فامیل است»، ممکن است بهانه‌ای را برای احساس غرور به دست هر کودک بدهد، اما احتمال ضعیفی وجود دارد که استعدادهایشان را در حوزهٔ مورد علاقهٔ نفر دیگر، جست‌وجو کنند. اگر چه خواهران و برادران ممکن است از نظر ژنتیکی با هم تفاوت داشته باشند، اما آنها خود را متفاوت می‌کنند تا قلمرو خاص خود را ایجاد کنند. وقتی که مهارت‌ها به قلمرو مبدل می‌شوند، بچه‌ها به صورت قبیله‌ای عمل می‌کنند. فراموش نکنید که مقایسه کردن هیکل و وزن دخترتان با دختری دیگر مجاز نیست.

پدر و مادر

● از تفاوت‌ها استقبال کنید؛ این حق هر کودک است که متفاوت باشد، متفاوت به نظر برسد و پاسخ متفاوتی بدهد؛ چون هر کودکی منحصر به فرد است.

● این نکته را مشخص کنید که در خانواده جا برای هنرمند، نوازندهٔ پیانو یا ورزشکار دیگری هم هست.

● از متمرکز کردن فکر بر روی هیکل یا ظاهر جلوگیری کنید و اندام دخترتان را از جنبه مثبت یا منفی با هیکل کس دیگری مقایسه نکنید.

● دخترتان را با ظاهر یا کاری که وقتی همسن او بودید انجام می‌دادید، مقایسه نکنید؛ او شخصیت مستقلی است و مانند شما نیست.

مربیان

● به هر کودک به عنوان فردی مستقل به‌طور مثبت بها بدهید. هرگز نباید به اجبار و برای تحقیر، مقایسه‌ای با خواهران و برادران انجام داد.

● از ابتکار و خلاقیت حمایت کنید، چون این ویژگی‌ها تجلی «وجود» منحصر به فرد یک دختر هستند.

● رقابت، نگرانی، را افزایش می‌دهد. اگر نیازی به مقایسه احساس شود، بهتر است آن را با آخرین کار یا عملکرد همان فرد انجام داد.

۲۷ به احساسات او احترام بگذارید

احساسات، اساسی هستند و موجودیت ما را می‌سازند. گرچه به‌طور کلی والدین، احساساتی مانند ترس و نگرانی را در دختران بیشتر از پسران می‌پذیرند، اما این خطر وجود دارد که در پیروی از برابری و موفقیت، آنها وسوسه شوند که چنین احساساتی را در دختران همانند پسران خود مهار کنند. دلیل دیگری نیز وجود دارد که بسیاری از والدین ترجیح می‌دهند که دخترانشان «احساساتی» نباشند: بچه‌ها هر چه زودتر بتوانند ترس‌ها و احساساتشان را مهار کنند، والدین هم زودتر می‌توانند جلوی «تلف شدن» وقتشان را جهت پاسخگویی به فرزندانشان بگیرند. ترس از تاریکی، آب، عنکبوت، قهر کردن، وحشت از شکست، کابوس و هیولا و... عرصه‌ای برای آزمایش صبر و تحمل والدین است. آنها می‌کوشند با استدلال منطقی به ترس پاسخ گویند که در واقع نامعقول است. شاید برای دخترتان، ترس از طیفی منطقی برخوردار نباشد، بلکه کاملاً احساسی باشد، و این دو با هم نمی‌گنجند.

والدین و دلسوزان دختران باید احساسات آنها را مانند احساس خوشی یا نومیدی، ترس یا خشم، شادی یا حسادت و... تأیید کنند و محترم بشمارند، زیرا آنها از طریق این جاده، ذات خویش را تجربه می‌کنند.

پدر و مادر

● ترس‌ها و نگرانی‌ها، آرزوها و رؤیاهای دخترتان را محترم بشمارید؛ مخصوصاً وقتی که به نظرتان احمقانه یا نامعقول می‌رسند.

● در شادی‌ها و ناامیدی‌هایش سهیم باشید.

● احساسات او را تأیید و توصیف کنید. این کار به او کمک می‌کند تا شیوه‌های درک و بیان عواطف و احساسات خود را کامل کند.

مربیان

● ترس از شکست، طیف وسیعی از رفتارهایی را که سد راه آموختن می‌شوند، توضیح می‌دهد. دانش‌آموزان را تشویق کنید که ترس‌هایشان را بازگو کنند.

● در تمام سنین، نمایشنامه و ایفای نقش، هم به دختران و هم به پسران اجازه می‌دهد به شکلی «مطمئن»، عواطفشان را کشف کنند.

● بعضی از دختران به‌طور طبیعی آگاه و دقیق هستند، بحث و گفت‌وگوی گروهی به آنهایی که بینش کمتری دارند، کمک می‌کند تا از افراد آگاه‌تر بیاموزند.

● خواندن داستان، راه مؤثری در کشف تجربیّات و درک تأثیر آنهاست.

۲۸ با هر دو چشم گوش کنید

پدرم در واقع به من گوش نمی‌کند. دوست دارم که یک روز، وقتی که با او حرف می‌زنم، روزنامه‌اش را کنار بگذارد یا تلویزیون را خاموش کند. احساس پوچی می‌کنم.

گوش دادن، به یک اندازه نیاز به شنیدن و نگاه کردن دارد. وقتی که به دقت گوش نمی‌کنید، معمولاً به این معناست که فکرتان را بر روی کار دیگری که انجام می‌دهید متمرکز کرده‌اید و به دخترتان نگاه نمی‌کنید. وقتی که نگاهش می‌کنید، سه چیز اتفاق می‌افتد: نخست، باید کاری را که انجام می‌دهید متوقف کنید تا توجه کاملتان به او باشد. دوم، تماس چشمی با او به شما کمک می‌کند تا افکارتان را به وی و آنچه که به شما می‌گوید متمرکز کنید. سوم، قادر هستید «زبان غیرکلامی» و تغییراتی را که در چهره‌اش پدید می‌آید، بخوانید، این به شما کمک می‌کند تمام آنچه را که پشت کلمات وجود دارند، دریابید.

وقتی که والدین و مربیان به خوبی گوش نمی‌کنند ـ یا اصلاً گوش نمی‌دهند ـ عملاً این را می‌گویند که خودشان و کارشان مهم‌تر هستند. وقتی که یک دختر نادیده گرفته می‌شود، احساس ضعف و حقارت خواهد کرد. با خودش راحت نخواهد بود و احتمالاً عزّت نفس او شکوفا نمی‌شود.

پدر و مادر

- وقتی که دخترتان می‌خواهد چیزی به شما بگوید، نخست از چشم‌هایتان استفاده کنید، نه گوش‌هایتان و کاری را که سرگرم انجام آن هستید، رها کنید و به او توجه کنید.
- به حالت چهرهٔ او در موقع حرف زدن توجه کنید و مراقب هر مفهوم پنهانی باشید، به شکل ایستادن یا نشستن و لحن صدایش هم توجه کنید.
- کاری کنید که بداند به او اهمیت می‌دهید، بگویید: «این موضوع مهم به نظر می‌رسد، فکر می‌کنم بهتر است بنشینم و خوب به حرف‌های تو گوش کنم.»

مربیان

- هوشیاری نشان بدهید و بگویید: «گیرنده‌های من می‌گویند داستان از این چیزی که تو داری می‌گویی، مفصل‌تر است.»
- به دانش‌آموزان زبان غیرکلامی را بیاموزید و مراقب استفادهٔ آن در تمام فعالیت‌های زبانی کلاس باشید.
- فرصت‌های زیادی را برای دختران جهت بحث و گفت‌وگو و سخنرانی فراهم کنید تا به یکدیگر گوش کنند و به حرف‌های هم احترام بگذارند.

۲۹ با هر دو گوش ببینید

دیدن با دو گوش، مانند گوش دادن با دو چشم، به بزرگسالان کمک می‌کند تا حساسیت بیشتری نسبت به دنیای درونی یک دختر، ـ که به اندازهٔ عالم مشهودتر بیرونی او اهمیت دارد ـ داشته باشند. هر دوی اینها کیفیت عزّت نفس دختران را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند، و اوّلی مهم‌تر است.

با گوش دادن به آنچه که دخترتان در مورد خود می‌گوید، دیدی اجمالی در مورد انقلاب‌های درونی او پیدا می‌کنید. دختران نوجوان به‌ویژه بیشتر در معرض دست‌کم گرفتن خویش هستند. برای مثال، ممکن است یک دختر دانش‌آموز خوبی باشد و در امتحان خاصی نمرهٔ قابل‌توجهی گرفته باشد. با این حال، شاید چنین واکنشی به نتیجه امتحان از خود نشان دهد: «خوش شانسی آوردم، لیاقتش را نداشتم.» یا اینکه: «احتمالاً دفعه بعد، رد خواهم شد.» کلمات او نشان می‌دهند که او از نظر درونی نسبت به خود شک دارد. همچنین، ممکن است دوستان زیادی داشته باشد، اما اگر یکی از آنها دعوتش را نپذیرد، با خود می‌گوید: «احتمالاً جای بهتری دعوت شده بود!» این نشان دهندهٔ تمایل دختران به حقیر شمردن خود، از طریق حرف زدن با خود از جنبهٔ منفی است.

پدر و مادر

- وقتی که از خود بدگویی می‌کند، به دقت به او گوش بدهید و صحبت‌هایش را جهت تصحیح و یا مثبت کردن، دوباره عبارت‌بندی و اصلاح کنید.
- بکوشید آنچه را که دخترتان می‌گوید و تعداد دفعاتی را که حتی به شوخی خود را خوار می‌شمارد، ثبت کنید، تا به شما در فهم هر الگو یا میزان شدت و ضعف مسئله کمک کند.
- انکار حس انتقاد از خود در کودک تأثیر چندانی نخواهد داشت؛ یک کلیت را به موردی خاص تبدیل کنید، به‌طوری که جملهٔ: «من هرگز خوب از عهدهٔ کارها برنمی‌آیم!»، به جملهٔ: «این‌دفعه آن‌طور که دلت می‌خواست، موفق نبودی»، تبدیل شود یا اینکه چند بار تکرار کنید که شما نظر متفاوتی دارید: «به نظر من تو باهوش هستی و زود درک می‌کنی / با تو بودن موجب سرگرمی و شادی است» یا اینکه: «به نظر من تو شخصی هستی که...»

مربیان

- مثبت باشید؛ منفی‌بافی را نفی کنید و با اظهاراتی مانند: «نمی‌توانم این کار را انجام بدهم!» برخورد کنید.
- تمرینات «ارزیابی از خود» را که دانش‌آموزان در مورد عملکردشان می‌نویسند تشویق کنید، و آن حوزه‌هایی را که معتقدند بهترین موفقیت را در آنها داشته‌اند، مورد تأکید قرار دهید.
- اگر دختری می‌گوید که ضعیف است و هیچ‌چیز نمی‌داند، یک خط افقی بکشید که در یک سر آن «هیچ ندانستن» و در سر دیگر، «دانستن همه چیز» قرار دارد، سپس از او بخواهید جای مناسبی را روی آن خط به نشانهٔ مقدار دانش و فهم خود مشخص کند. با این کار او در می‌یابد که یقیناً چیزی می‌داند.

۳۰ برای بازی‌هایش ارزش قائل شوید

دوران کودکی درخشانی داشتم که به داستان سر هم کردن و ساعت‌ها تفریح کردن با دوستانم در خارج از خانه گذشت. و در عین حال کمترین آزار را تجربه کردم.

خوشبختانه، دختران بازی کردن را دوست دارند. بازی برای تکامل عزت نفس و اعتمادبه‌نفس ضروری است. دختران به ویژه وقتی که سعی در «متقاعد ساختن» و «نقش بازی کردن» با دوستان خود را دارند، به خوبی موضوع داستان را بسط می‌دهند. آنها از طریق بازی، خودِ واقعی‌شان را پیدا می‌کنند؛ زیرا از طریق انتخاب‌هایی که در مورد نوع بازی یا کار، همبازی‌هایشان، نقاشی، و غیره انجام می‌دهند، به تدریج آنچه را که هستند، می‌فهمند و هویت پیدا می‌کنند. این دو، از گام‌های ضروری و مهم در کسب خودباوری هستند. همچنین دخترها از طریق بازی، توانایی‌هایشان را کشف می‌کنند، چون بازی، مهارت‌های جسمانی و کلامی، اجتماعی، دستی، برنامه‌ریزی، و حل مشکل را که موجب افزایش اعتمادبه‌نفس و توانایی معاشرت و دوست‌یابی در دختران می‌شود، تکامل می‌بخشد.

در نهایت، دختران از طریق بازی‌های مطمئن و مستقل به تدریج درمی‌یابند که می‌توانند به خود تکیه کنند.

پدر و مادر

● دخترتان را تشویق کنید که در داخل و خارج از خانه با شما، دوستانش، و یا به تنهایی بازی کند.

● بیشتر وقت‌ها بگذارید خودش بازی مورد علاقه‌اش را انتخاب کند.

● با تعیین وقت پایان بازی، برای بازی کردن او ارزش قائل شوید و با شوخی یا مسخره کردن دخترتان، رؤیاهایش را بر هم نزنید.

● تظاهر کردن (نمایش) لباس خوب پوشیدن، نقاشی کردن و بازی‌های سازنده، همگی اهمیت دارند، چون به دختران انگیزهٔ درونی، ابتکار و نوآوری می‌دهد که این ویژگی‌ها به موفقیت آنها در مدرسه کمک می‌کنند.

● دخترتان را با رایانه آشنا کنید، چون دریچه‌ای به سوی آینده است.

مربیان

● به سرگرمی‌ها و علایق دانش‌آموزان احترام بگذارید، و از آنها برای سخنرانی‌ها و پروژه‌های انفرادی استفاده کنید.

● ایفای نقش و بداهه‌گویی می‌تواند موجب تفریح زیادی شود و سرگرمی باارزشی برای دختران محسوب می‌شود.

● اگر چه بازی مهم است، اما زمان و مکان مخصوص به خود را دارد؛ بازی در وقت تفریح و پس از فعالیت زیاد به ایجاد مرز مشخصی بین این دو کمک زیادی می‌کند.

● باید دختران را تشویق کرد که مجموعهٔ بازی‌هایشان را گسترش دهند به شکلی که شامل بازی‌های پرتحرک و همچنین فعالیت‌های آرام شود.

۳۱ بگذارید شما را تحت‌تأثیر قرار دهد

همهٔ بچه‌ها وقتی که با انجام کاری، فرد مورد علاقه‌شان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند به خود می‌بالند و سرشار از اعتمادبه‌نفس و شادی می‌شوند. این برای عزّت نفس آنها بسیار سودمند است. نشان دادن اینکه تحت‌تأثیر قرار گرفته‌اید، شکلی از تحسین و نوع بسیار مؤثر آن است که خطرات مرتبط با ستایش را هم در پی ندارد. تحت‌تأثیر قرار گرفتن، مستقیم و آشکار است و بعضی از پیش داوری‌هایی را که در سایر شکل‌های تحسین به چشم می‌خورند، در پی ندارد. از همه مهم‌تر اینکه بدون قید و شرط است. «من واقعاً تحت‌تأثیر قرار گرفتم» یا «آن کار مؤثر بود»، تمام مطلب را می‌رساند ـ «اگر» و «امّایی» وجود ندارد که آن را توصیف کند یا از ارزش پیام اصلی بکاهد. تحت‌تأثیر قرار گرفتن، کار بدی نیست. ابراز این مطلب که تحت‌تأثیر قرار گرفته‌اید، فضا را از رقابت تهی می‌کند. بعضی از والدین احساس می‌کنند که باید قوی‌تر، بهتر و موفق‌تر از فرزندانشان باشند و نیاز به اثبات آن دارند. اما اگر دخترتان شما را تحت‌تأثیر قرار دهد، به این معنا نیست که از شما بهتر است و جلوی تلاش او را نمی‌گیرد؛ بلکه به سادگی تحسین و تمجید را ـ که دختران تشنهٔ دریافت آن هستند ـ نشان می‌دهد.

پدر و مادر

• دخترتان را در کارهای واقعی شرکت بدهید تا در کنار شما باشد. از او بخواهید در تعمیر وسایل، سوا کردن چیزها، تصمیم‌گیری و نظافت به شما کمک کند، سپس بگویید: «کارت عالی بود! مرا تحت تأثیر قرار داد!»

• نشان بدهید که به مهارت‌ها و نظراتش احترام می‌گذارید: «خوب از عهدهٔ تعمیر وسایل برمی‌آیی. به من کمک می‌کنی تا این را درست کنم؟»

• مسئولیت‌های مناسبی به او بسپارید تا بتواند خود را بیازماید، مهارت‌هایش را بالا ببرد و احساس اطمینان کند. سپس کاری کنید که بفهمد به نتیجهٔ مطلوب دست یافته است.

• وقتی که کوچک است، گاهی اجازه بدهید تا برنده شود و نشان بدهید که تحت تأثیر قرار گرفته‌اید.

• می‌توانید حقیقتاً از مهارت‌هایش در استفاده از رایانه، که احتمالاً بسیار فراتر از تسلط شماست تعریف و تمجید کنید.

مربیان

• مسئولیت‌ها را تعیین کنید، مانند دادن گزارش مذاکرات گروهی، یافتن چیزی که به کار کلاسی هر کس کمک کند، و آشکارا نشان بدهید که تحت تأثیر نتیجهٔ آن قرار گرفته‌اید.

• کار کلاسی را با پرسیدن سؤال شروع کنید. برای مثال: «تینا، تو خیلی در این مورد می‌دانی...»

• برای انجام دادن کارهای مؤثر جایزه‌ای، عمومی یا خصوصی تعیین کنید.

۳۲ به شخصیت او شکل بدهید

رسانه‌ها و تصاویر، زندگی مرا به صورت احمقانه‌ای تحت‌تأثیر قرار می‌دهند... افرادی را نشان می‌دهند که همیشه از من لاغرتر و زیباتر هستند و این به عزت نفس من لطمه می‌زند.
کتاب نیروی دخترانه (صفحه ۲۲۴)

تعداد بسیار کمی از دختران می‌توانند هیکلی مانکنی یا پول کافی برای پوشیدن لباس‌های آخرین مدل در هر روز هفته داشته باشند. تمرکز فرهنگی جدید غرب بر تصویر اندام به این معناست که هر دختر دارای ویژگی‌هایی خواهد بود که با توقعات و رؤیاهایش همخوانی ندارد، و ممکن است او را افسرده کند، مثل حالت لب‌ها یا درشتی چشم‌ها. حتی دختران دبستانی نیز ممکن است نسبت به ظاهر خود دچار وسواس شوند.

اما شکل ظاهر واقعاً یک مسئله سطحی است و حتی از روی پوست هم فراتر نمی‌رود؛ چون به کمک لوازم آرایشی می‌توان آن را دگرگون کرد. امروزه، ارزش جذابیّت به طرز نامتناسبی بالاست. اگر همه در خانوادهٔ شما به صفات اجتماعی بیش از ویژگی‌های جسمانی بها دهند، تفاوت‌ها را بپذیرند و بدون توجه به هیکل یا زیبایی برای دیگران احترام قائل شوند، عزّت نفس دخترتان پیش از آنکه همسن و سالانش آن را تضعیف کنند، تقویت می‌شود.

پدر و مادر

● با حمایت از دخترتان در موقع بیماری و مطمئن ساختن او از تمیز و سالم بودنش، به او بیاموزید که به جسم خود افتخار و توجه کند.

● کلیشه‌های مُد را تقویت نکنید.

● لباس‌های تجملی که کاربردی ندارند، به او نپوشانید.

● در صورت امکان، تهیه و داشتن لباس‌هایی محدود، و منظم، به او کمک می‌کند که بردهٔ مُد نشود، چون مجبور خواهد بود که انتخاب‌های کاربردی بکند.

● به او کمک کنید که به صورت واقعی و مجازی بلندپروازی کند، چون در این صورت بدون توجه به هیکل و کمد لباسش، نسبت به وجود خویش، احساس غرور خواهد کرد.

مربیان

● از چنین تعبیرهایی اجتناب کنید: «تو زیبا و لاغری، می‌توانی در نمایش بازی کنی.»

● از روش‌های انتخاب تیمی که موجب می‌شود دختران چاق‌تر دیرتر انتخاب شوند، پرهیز کنید.

● مطمئن شوید که دانش‌آموزان از قدرت و تأثیر صنایع تبلیغاتی، مُد و بهداشتی که بر روی مسائل ظاهری تمرکز یافته‌اند، آگاهی دارند.

● در مورد تعابیر و تفسیرهایی که از تصورات مختلف زنانگی و مردانگی برداشت می‌شود، و نقش انتخاب فردی و تنوع، برای آنها صحبت کنید.

● مطمئن شوید که مربیانی که به تدریس تغذیه می‌پردازند، کاملاً از نیازهای بهداشتی و مسائل رشد جسمی نوجوانان آگاهی دارند.

۳۳ هر زمانی که آماده بود او را راهنمایی کنید

وقتی که به برگهٔ ششم رسیدم، دچار نوعی بحران شدم. من در خارج از مدرسه خیلی فعال بودم، اما دریافتم که همهٔ اینها برای من سازمان یافته شده بود. پس برای اینکه فرد مستقلی شوم، مجبور بودم انتخاب کنم. به دلیل دخالت والدینم نمی‌دانستم که هستم یا واقعاً چه می‌خواهم.

به دلایل مختلف بسیاری، که بعضی پسندیده‌تر از سایر دلایل هستند، والدین نمی‌توانند صبر کنند تا فرزندانشان راه بروند، از قنداق درآیند، بخوانند، شنا کنند، دوچرخه برانند و... اما این اشتیاق می‌تواند عزّت نفس یک دختر را تضعیف کند.

دخترها و پسرها، وقتی که آماده باشند بهتر یاد می‌گیرند. «آمادگی» نه تنها به معنی تمایل داشتن ـ تشنهٔ یادگیری دانش یا مهارتی بودن ـ بلکه به مفهوم راحت بودن و اطمینان داشتن در پیشروی است. آنها باید به‌طور غریزی بدانند که دانش اساسی و اولیه، در جای خود است تا به آنها اجازه بدهد که معنی آنچه را که می‌یابند، درک کنند. وقتی که یک دختر بتواند آنچه را که انجام می‌دهد و زمان آن را تحت نفوذ خود درآورد، شروع به شناختن صمیمانهٔ خود و اعتماد کردن به قضاوت‌هایش می‌کند که این موجب تقویت عزّت نفس او می‌شود.

پدر و مادر

● «اگر چهارشنبه است، باید وقت کلاس باله باشد» - بعضی از والدین مستقیماً یا با کنایه دخترانشان را وادار به حضور پیدا کردن در سیل فعالیت‌های پس از مدرسه می‌کنند تا آنها را مشغول نگه دارند و فرصت‌هایی برای درخشیدن در اختیار آنها بگذارند، اما بچه‌ها خسته می‌شوند. مراقب باشید دخترتان را مجبور به شرکت در فعالیت‌های فوق‌برنامه‌ای که برایش لذت‌بخش نیست و احتمال موفقیتش در آن وجود ندارد، نکنید.

● از تحت فشار قرار دادن او برای پیشرفت زود هنگام بپرهیزید. اگر خیلی به او فشار بیاورید، در واقع ممکن است عقب بیفتد.

مربیان

● «آموزش تخصصی» را تشویق کنید. در این نوع آموزش، اهدافی برای دانش‌آموزان تعیین می‌شود، راهنمایی جهت چگونگی پیشرفت و معیارهای ارزیابی ارائه می‌شود و آنها تشویق می‌شوند که به کمک و تحت‌تأثیر این دستورالعمل‌ها خود را هدایت کنند. برنامه‌های آموزش تخصصی به ویژه برای دانش‌آموزان ضعیف‌تر بسیار مؤثر هستند.

● وقتی به کودک یا نوجوانی انگیزه داده شود، کارش بهتر می‌شود. از هریک از انگیزه‌های درونی و فردی، برای پیشرفت او کمک بگیرید.

● دختران غالباً دوست دارند که به تنهایی کار کنند، اما اگر دانش‌آموزی مردّد به نظر می‌رسد، یک موقعیت گروهی و مشارکتی، به پیشرفت او کمک می‌کند.

۳۴ دوستان او را بپذیرید

دوستانم اعتمادبه‌نفس مرا زیاد می‌کنند، چون بهتر از همه مرا می‌شناسند.

دوستی برای دخترها، خیلی مهم است. دوستان باعث می‌شوند که یک دختر احساس تعلق داشتن و تأیید شدن کند؛ چون به او می‌گویند که دوست‌داشتنی و مورد علاقه است. آنها غالباً در علایق او سهیم هستند، به وی در پر کردن اوقاتش کمک و او را شاد می‌کنند و به او هویت می‌دهند. او می‌اندیشد: «من با چنین شخصی دوست هستم، پس خودم نیز این‌گونه هستم.» وقتی که اتفاق ناگواری می‌افتد، دوستان واقعی با صمیمیت از او پشتیبانی می‌کنند. به عبارت دیگر، آنها می‌توانند نقشی اساسی در ایجاد هویّت، اعتمادبه‌نفس و مهارت‌های اجتماعی او و همچنین امنیّت بخشیدن به او داشته باشند؛ فقط به این شرط که «جماعت مناسبی» باشند.

دوستان یک دختر به قدری به او نزدیک می‌شوند که تقریباً جزء و بخش گسترده‌تری از خود او هستند؛ اگر آنها را نفی کنید، او را نفی کرده‌اید. این موضوع مخصوصاً وقتی که می‌خواهید به او بگویید انتخابش اشتباه بوده، فوق‌العاده دشوار است. اگر دوستانش برنامه‌های شما را خراب می‌کنند، فاقد ارزش‌های مورد نظر شما هستند و شما را نگران می‌کنند، پیش از اینکه بکوشید آنها رااز زندگی دختران خارج کنید، بادقت بسیار فکر کنید. شاید آنها فقط نوجوانانی هستند که باید از آنها دوری کرد. قبل از اینکه هر چیزی را منع کنید، با دخترتان صحبت کنید، چون این کار ممکن است تأثیر معکوسی داشته باشد.

پدر و مادر

● دوستان دخترتان را به خانه یا گردش بیرون از خانه دعوت کنید تا بتوانید آنها را بهتر بشناسید.

● از واژه‌های خوشایند جهت تعریف کردن از آنها استفاده کنید.

● از توانایی دخترتان در برقراری دوستی صمیمانه با دیگران تعریف کنید.

● اگر نگران آن هستید که دوستانش تأثیر بدی روی او بگذارند، بکوشید آنچه را که از آنها فرا می‌گیرد به صورت فهرست بنویسید، و ببینید آیا می‌توان این نیازها را از راهی دیگر برآورده کرد. همچنین سعی کنید در مورد آنچه که او از یک دوست واقعی انتظار دارد، حرف بزنید. به نظرات و محدودیت‌هایش احترام بگذارید و بهترین‌ها را برایش بخواهید، مثل اعتماد و اعتبار داشتن؛ سپس اجازه بدهید خودش تصمیم بگیرد که آیا دوستان فعلی‌اش دارای این ویژگی‌ها هستند یا خیر.

مربیان

● اگرچه باید دوستی‌های طبیعی را مورد تأیید و احترام قرار داد، اما باید شکل استقرار بچه‌ها در کلاس درس و ترکیب گروه‌ها را برای کار و برنامه‌های کلاسی به گونه‌ای ترتیب بدهید که مشوّق در هم آمیختن دانش‌آموزان با یکدیگر باشد و فشار همکلاسان، زورگویی و گوشه‌گیری را به حداقل برساند.

● موضوع دوستی و فشار همکلاسان را از طریق انجمن مدرسه و نمایشنامه مورد بررسی قرار بدهید. این سؤال را مطرح کنید: «دوست خوب چگونه است؟» و دانش‌آموزان را دعوت کنید تا صفاتی را که به عقیدهٔ خود به عنوان یک دوست از آن برخوردارند، بنویسند.

● با یک گروه کار کنید تا «قرارداد دوستی» را به شکلی عملی، دربیاورید. این قرارداد فهرست رفتارهایی است که هر فرد باید از دوستان خود انتظار داشته باشد.

۳۵ با دقت به دنیای او قدم بگذارید

مادرم از من در مورد موسیقی مورد علاقه‌ام پرسید، پس به او توضیح دادم و CD آن موسیقی را برایش گذاشتم. او گوش کرد، سپس سرش را تکان داد و گفت از اینکه از آن آهنگ خوشش نمی‌آید، متأسف است. اما من واقعاً انتظار نداشتم که او خوشش بیاید. این موسیقی مورد علاقهٔ من است.

به سختی می‌توان میزان دخالت والدین در کار دخترشان را آن اندازه که دختر می‌خواهد، تعیین کرد؛ به ویژه هنگامی که دختر در سنی است که نیاز بیشتری به «استقلال» دارد. ممکن است پاسخ مشخصی برای این مسئله وجود نداشته باشد. والدین باید به سادگی نسبت به این موضوع حساس باشند و با پیدایش هر موقعیت خاص، در مورد آن قضاوت کنند. اما دو اصل مفید را باید به خاطر سپرد: علاقه‌مندی خود را نشان دهید (بدون اینکه حالت فضولی کردن داشته باشد)، و به یاد داشته باشید که نقش اولیهٔ شما این است که والدین دخترتان باشید نه دوستش. می‌توانید حضور مؤثری داشته باشید و به او عشق و محبت بدهید؛ بی‌آنکه بهترین دوستش باشید که باید یکی از همسن و سالانش باشد.

پدر و مادر

● به سرگرمی‌ها و فعالیت‌های دخترتان علاقه نشان بدهید، اما سعی نکنید که در آنها مهارت پیدا کنید. آنها نباید مورد علاقه شما هم باشند.

● به او فضا و قلمرویی بدهید تا مستقل و متفاوت باشد، اما خود را از او جدا نکنید.

● دختران غالباً برای یافتن هویّت فردی خود از موسیقی استفاده می‌کنند. از دخترتان در مورد موسیقی مورد علاقه‌اش بپرسید، اما لازم نیست آنها مورد علاقهٔ شما هم باشند.

● می‌توان با اطمینان با یکدیگر در رویدادها و مسابقه‌های ورزشی سهیم شد و این برنامه‌ها می‌توانند نسل‌های مختلف را به یکدیگر نزدیک کنند.

مربیان

● در هر بحث کلاسی در مورد موضوعات شخصی و خانوادگی، نوع خانواده و تجربیات شخصی دانش‌آموزتان، باخبر شوید، اما بادقت و احتیاط در این حوزه‌ها گام بردارید و در مورد آنها صحبت کنید.

● در مورد چگونگی پاسخگویی خود به دانش‌آموزی که در طول بحث پیرامون موضوعات شخصی دچار استرس می‌شود، از پیش فکر کنید.

۳۶ انتقاد را به حداقل برسانید

وقتی که نوجوان بودم، مادرم می‌گفت که پاهای من از زانو به بالا بهتر از پاهای خواهرم است، اما از زانو به پایین پاهای او بهتر از مال من است. من از این داوری غیرصمیمی و ناخوشایند او خشمگین بودم، حتی اگر گفته‌هایش ظاهراً منصفانه بود، هرگز این را فراموش نکردم.

بزرگسالان معمولاً از تأثیر ویرانگر کلماتی که با بی‌توجهی بیان می‌کنند و می‌تواند لطمات پنهان و بی‌شماری به دنبال داشته باشد، کاملاً ناآگاه هستند. حتی یک کلمهٔ نسنجیده که به شوخی بیان شود، می‌تواند موجب ریشه گرفتن حس تردید نسبت به خود شود و دختران و پسران بیشتر از آنکه بزرگسالان بدانند، نسبت به انتقاد حساس هستند. انتقاد دائمی نه تنها تردید نسبت به خود، بلکه احساس گناه و شرمساری به خاطر ناامید کردن والدین را هم در ذهن نوجوان ایجاد می‌کند. اگر یک دختر نتواند رضایت والدینش را جلب کند، چنین فرض می‌کند که باعث نومیدی است و در نهایت، احساس بیهودگی و طرد شدگی می‌کند؛ حتی اگر آن را خوب پنهان کند.

این احساس شرمساری، در دختران می‌تواند مسیرهای خطرناکی را طی کنند و منجر به آن شود که ارزش خود را از طریق کمال تحصیلی اثبات کنند یا در پی دستیابی به اندامی عالی باشند و یا حتی اگر مطلقاً احساس بی‌ارزشی کنند، ممکن است به خود آزاری بپردازند.

پدر و مادر

● در یک زمان، یک رفتار را انتخاب کنید و بقیه را نادیده بگیرید. انتقادهای متعدد، دخترتان را بی‌میل می‌کند و حس همکاری را در او از بین می‌برد.

● مثبت‌اندیش باشید. بر روی آنچه که می‌خواهید انجام شود تکیه کنید و روزی را انتخاب کنید که فقط از چیزهای خوب صحبت کنید.

● بکوشید دست از نگاه کردن و قضاوت بردارید، چون این کارها باعث می‌شوند دخترتان فکر کند شما به او بدگمان هستید و سعی در کنترل او دارید.

● از بیان عبارت‌های تحقیرآمیز، مانند: «نمی‌توانم تو را هیچ جایی ببرم»، «ای کاش هرگز به دنیا نیامده بودی»، و «تو مرا مریض می‌کنی»، بپرهیزید.

مربیان

● کلمات مربیان نیز می‌تواند به اندازهٔ حرف‌های سایرین آزاردهنده باشد.

● کنایه زدن، ریشخند و تمسخر کردن، فریاد زدن و عیب‌جویی کردن، مانند انتقاد از رفتار خوارکننده‌ای هستند که موجب آزار، شرمساری، تحقیر، اذیت و خواری می‌شوند. آنها استقلال، ابتکار و روحیه را تضعیف می‌کنند و هرگز قابل توجیه نیستند.

● برای بی‌اثر کردن آسیب یک انتقاد ویرانگر، چهار «تعریف» وجود دارد.

● تمام نبایدها را به بایدها تبدیل کنید.

● تردیدها ظالمانه‌تر از بدترین حقایق هستند. حس تردید نسبت به خود را در دانش‌آموزان از بین ببرید، و مراقب هر نوع گرایشی در جهت انتقاد از خود باشید.

فصل ۵

توجه از طریق محبت و انضباط

ما به شکل‌های مختلف عشق و محبت خود را به دخترانمان نشان می‌دهیم. ما اطمینان می‌یابیم که دخترمان غذای مناسب بخورد تا قوی و سلامت باشد. ما مطمئن می‌شویم که او تمیز است و لباس مناسبی پوشیده تا گرم و سلامت و در مقابل بیماری‌ها مقاوم باشد. ما اوقاتمان را با او سپری می‌کنیم، با او به تفریح می‌پردازیم و زندگیمان را با او قسمت می‌کنیم. این کارها به او کمک می‌کند احساس کند که دوستش دارند و او را می‌خواهند. می‌کوشیم اشتباهاتی را که او به ناچار در هنگام آزمودن خویش در جریان کسب مهارت‌ها، اعتمادبه‌نفس و بلوغ مرتکب می‌شود، بفهمیم و تحمل کنیم.

با این حال، تسلیم شدن به خواست‌های دخترتان به دلیل اینکه حوصلهٔ مشاجره ندارید، نمی‌تواند او را متقاعد کند که واقعاً به وی اهمیت می‌دهید؛ دادن هدایای فراوان به او نیز نمی‌تواند چنین کاری را انجام دهد. داشتن دستورالعمل‌هایی جهت رفتار در داخل و خارج از خانه که از او، شما، سایرین و حتی محیط فیزیکی او محافظت کند، نگرانی شما را نسبت به آیندهٔ او نشان می‌دهد.

انضباط مناسب، عزّت نفس دختران را پرورش خواهد داد، چون این احساس را در او به

وجود می‌آورد که کسانی نگرانش هستند. این انضباط به او آزادی کشف و مخاطره در محدوده‌های امنی را، که شما به دقت تعیین و کنترل می‌کنید، می‌دهد. وقتی که او دستورالعمل‌های مشخصی برای رفتار و یک برنامه روزانه در اختیار داشته باشد، می‌تواند آرام بگیرد. لازم نیست که در مورد هر چیزی برای خود تصمیم بگیرد، یا نگران باشد که دچار مشکل خواهد شد. وقتی که او مطابق با آنچه که انتظار می‌رود با تعمق رفتار می‌کند، زندگی نه تنها آرام‌تر، بلکه سرشار از گرمای عشق و تایید دیگران است. از همه مهم‌تر، وقتی که بزرگسالانی که مراقب یک دختر هستند حدود مناسبی را برای رفتار یک دختر تعیین کنند و به قدر کافی در برنامه‌های او دخالت داشته باشند، تا کاری را که انجام می‌دهد ببینند، او در می‌یابد که آنها به وی اهمیت می‌دهند.

البته، هر قانونی باید منصفانه و منطقی باشد. عبارت معروف «عشق خشونت‌آمیز» به هیچ فرد بزرگسالی حق رفتار وحشیانه را نمی‌دهد. هدف، همیشه باید انضباط بدون استبداد، و تنبیه بدون تحقیر باشد. وقتی که والدین از قدرت برتر خود با تحمیل قوانین و تنبیهات خشن و تحقیرآمیز سوءاستفاده می‌کنند، هر بچه‌ای احساس می‌کند که به او توهین شده است و می‌کوشد تلافی کند. اگر این کار به الگویِ منفیِ «این به آن در» تبدیل شود، این حرکات تلافی‌جویانهٔ دائمی، می‌تواند حس اطمینان به خود را در دختر، از بین ببرد.

همهٔ بچه‌ها با مورد قبول واقع شدن از طرف پدر و مادر خویش، پیشرفت می‌کنند. اگر در عوض، هر یک از اینها با بی‌تفاوتی خود یا انضباط خشن باعث شوند که احساس خشم و کینه، در یک دختر برانگیخته شود، او واکنشی تدافعی نسبت به این توهین آشکار از خود نشان خواهد داد و فاصله‌ای میان خود و شخصی که باید به او نزدیک باشد، ایجاد خواهد کرد.

شما با نشان دادن توجه خود نسبت به دخترتان، با ارائه عشق و قوانین (نه به تعداد بسیار زیاد، اما به صورت مناسب و عملی)، به او کمک می‌کنید تا به خود و دیگران ـ از جمله شما ـ اهمیت و توجه نشان بدهد.

۳۷ او را همان‌طور که هست دوست داشته‌باشید، نه آن‌طور که دلتان می‌خواهد باشد

یکی از سخت‌ترین کارها دوست داشتن و پذیرفتن دختری به خاطر آنچه که هست، است. در عوض، ما عیوب او را در نظر می‌گیریم یا اینکه به رؤیاهایی که برای آیندهٔ او داریم، تکیه می‌کنیم. ما نگران هستیم که مبادا آرزوهایمان نقش بر آب شود. اما اگر بر یک آیندهٔ خیالی تکیه کنید، احتمالاً «حال» ناامیدکننده می‌شود و اگر این را نشان بدهید، رابطه‌ای که باید دخترتان را سرشار از اعتمادبه‌نفس کند، فقط او را دچار تردید بیشتری نسبت به خود خواهد کرد.

اگر چه بعضی از دختران همان‌طور که ما انتظار داریم، آرام، حساس و مفید هستند، اما هرگز نباید از یاد ببریم که سایرین بی‌ادب، پرجنب‌وجوش، گاهی شلخته و سرشار از انگیزهٔ کنجکاوی، بازی و جست‌وخیز هستند. هرگز نباید این دختران را «پر دردسر» بدانیم. همچنین، هرگز نباید از دختران مهربانمان سوءاستفاده کنیم و از آنها بیش از آنچه که از پسرانمان انتظار داریم، توقع داشته باشیم، یا اینکه از صمیمیّت بین مادر و دختر ـ که با نیاز یک دختر برای جدا و مستقل شدن منافات دارد ـ بهره‌برداری کنیم.

پدر و مادر

● تجسّم کنید که دخترتان همهٔ خصوصیاتی را که موجب رنجش شما می‌شوند کنار بگذارد: اتاقش را تمیز کند، کتش را آویزان کند، داوطلب شستن ظرف‌ها شود، هرگز هیچ‌چیزی را فراموش نکند و...

تصور کنید که یا با همان دختر باقی بمانید و یا شخصیت اصلی‌اش از بین برود.

● تمام ویژگی‌های منفی و مثبت او را به صورت فهرست درآورید. هر خصوصیّت منفی را با یک صفت مثبت متعادل کنید، سپس صفات مثبت بیشتری نسبت به خصوصیّات منفی به فهرست اضافه کنید.

● بگذارید در حال زندگی کند، نه با ترس‌های شما برای آینده. او سال‌های بسیاری را برای بزرگ و بالغ شدن پیش از اینکه یک فرد بزرگسال شود، پیش رو دارد.

● آگاه باشید که اگر همانی شود که شما می‌خواهید، وجود خویش را گم خواهد کرد.

مربیان

● اگر یک دانش‌آموز از شما یا شخص مورد علاقهٔ خود الگوبرداری کند، احتمالاً برایش دشوار خواهد بود که خطر کند و مرتکب اشتباه شود.

● برای کمک به بچه‌های کوچک‌تر آنها را همان‌طور که هستند بپذیرید، کاغذ بزرگی روی زمین بگذارید و طرح آنها را روی کاغذ بکشید، سپس از هر کودک بخواهید تا شکل خود را با ویژگی‌هایش پُر کند.

● از بچه‌های بزرگ‌تر بخواهید علاوه‌بر کارهایی که باید انجام دهند، ۲۰ کاری را که دوست دارند بکنند، بنویسند: تاریخ آخرین باری که آن را انجام دادند؛ نشانه‌ای که حاکی از هزینهٔ آن کار باشد؛ حرف «د» اگر ترجیح می‌دهند آن را با یک دوست انجام دهند؛ حرف «ت» اگر دوست دارند تنها آن را بکنند؛ «ب» اگر به برنامه‌ریزی نیاز است؛ «پ / م» اگر پدر و مادر آن را در دوران بچگی خود انجام می‌دادند. سپس آنها می‌توانند داستانی در مورد علاقه‌های خود تعریف کنند.

۳۸ با یک رفتار خوب به صورت مشروط موافقت نکنید

یکی از چیزهایی که کارفرمایان را در موقع مصاحبه با جویندگان کار هوشیار می‌کند، وجود متقاضیانی است که چاپلوسی می‌کنند، در پی جلب موافقت هستند، از مخالفت می‌پرهیزند و به نظر می‌رسد که اعتقادی به قضاوت خود ندارند. هر کسی که چنین تمایلاتی را از خود نشان دهد رد می‌شود، چون ناامنی و بلاتکلیفی در محیط کار زیان‌آور است.

البته، همهٔ ما گاهی احساس تردید می‌کنیم. به هر حال، بعضی از افراد بیش از سایرین از ناامنی رنج می‌برند و زندگی آنها بیشتر مواقع به خاطر آن ناامنی مختل می‌شود.

این تمایل غالباً در کودکی آغاز می‌شود. وقتی که دخترها احساس کنند که به خاطر آنچه که هستند تأیید می‌شوند، مورد علاقه هستند و پذیرفته می‌شوند، قدرت درونی پیدا می‌کنند. اگر تأیید یک بزرگسال مشروط باشد و فقط مختص به زمانی شود که دختری «خوب» بوده یا به خوبی عمل کرده، آن دختر همیشه دچار وسواس خواهد بود تا رفتارش را کنترل کند و فاصله‌ای میان غرایز خود و اعمالش به وجود آورد. اگر همیشه به میل والدینش رفتار کند، به زودی خویش را فراموش خواهد کرد و قادر نخواهد بود تا حس تمامیت فردی یا اعتماد به خود را گسترش دهد.

پدر و مادر

• بپذیرید که دخترتان کامل نخواهد بود و اشتباهات نه تنها اجتناب‌ناپذیر هستند، بلکه برای آموختن اهمیت دارند.

• جنبهٔ خنده‌دار اشتباه او را ببینید.

• گفت‌وگوی رفتار: او بد نیست، فقط می‌کوشد چیزی بگوید؛ در پَس هر رفتار ناخوشایندی به دنبال دلایل احتمالی باشید.

• کاری را که انجام می‌دهد تأیید نکنید، نه خود او را.

• در مقابل دختران بزرگ‌تر، می‌توانید با کاری که می‌خواهند انجام بدهند مخالفت کنید، اما حق آنها را برای انجام دادن آن کار در نظر بگیرید.

مربیان

• مراقب باشید که روش‌های مبتنی بر دادن جایزه برای کار یا رفتاری، ممکن است موجب شود دختران ناموفق احساس کنند بی‌فایده یا مردود هستند.

• نشان بدهید که همهٔ دانش‌آموزان مورد پذیرش شما هستند: برای آنها احترام قائل شوید، به آنها علاقه نشان بدهید و با همه صحبت کنید، نه فقط با دانش‌آموزان فعّال و موفق.

• تمام دانش‌آموزان را در تصمیم‌گیری دخالت بدهید تا استقلال و عزّت نفسشان تکامل یابد، و نشان بدهید که توانایی آنها را در انجام قضاوت‌های معقولانه تایید می‌کنید.

• برای انواع مهارت‌ها ارزش قائل شوید.

۳۹ گلایه‌هایش را بشنوید

وقتی که مادرم به دنبال من به مدرسه می‌آمد، عادت داشت ساعت‌ها با دوستانش صحبت کند. من خسته بودم، به او احتیاج داشتم و دلم می‌خواست در خانه باشم. یک روز این را به او گفتم. مادر گفت که این موضوع را نمی‌دانسته و بلافاصله رفتارش را تغییر داد.

یک بچهٔ خیلی کوچک زندگی را همان‌طور که پیش می‌آید، درک می‌کند، چون شکل دیگری از آن را نمی‌شناسد و در جایگاهی نیست که قضاوت کند. اما با تکامل حس او نسبت خود و توانایی وی در تکلّم، او شروع به فکر کردن می‌کند و جهان را از دیدگاه خود می‌بیند. او از تمایلات و آرزوهایش آگاه می‌شود، قضاوت‌های خود را شکل می‌دهد و در واقع می‌بیند که اوضاع می‌تواند متفاوت باشد. وقتی که این بینش را با کلمات بیان می‌کند، کل تجربه‌ای را که از خویش کسب کرده، ابراز می‌کند.

به همین دلیل است که به محض توانایی او به تکلّم، یا نشان دادن ناامیدی و نارضایتی، باید گلایه‌هایش را جدی بگیرید و مؤدبانه به آنها پاسخ دهید. اعتمادبه‌نفس و خوشبختی او به این امر بستگی دارد.

پدر و مادر

● بگذارید دخترتان بفهمد که گلایه کردن کاملاً صحیح است؛ کاغذی را در اتاقش بچسبانید تا در صورتی که گفت‌وگوی رو در رو با شما برایش دشوار است، نظراتش را روی آن بنویسد.

● شنیدن گلایه دخترتان می‌تواند نخستین گام در جهت مصالحه باشد و درس مهمی در حل درگیری، محسوب شود.

● به او گوش کنید: اگر گلایه کرد سعی نکنید حالت دفاعی به خود بگیرید یا با او رقابت کنید.

● اگر به شما گفت که بین شما و او فاصلهٔ زیادی افتاده، آمادهٔ عذرخواهی باشید.

مربیان

● هر نوع گلایه‌ای را به سؤال یا تفسیرها تغییر دهید: «به نظر می‌رسد که این نمره را عادلانه نمی‌دانی، چون این‌دفعه واقعاً سخت تلاش کردی، درست است؟»، «فکر می‌کنم که باید بیشتر توضیح بدهم، متشکرم که مرا آگاه کردی.»

● اگر بتوانید پا به دنیای یک دانش‌آموز بگذارید، دیدگاهش را نسبت به همه چیز ببینید و بپذیرید، الگویی از احترام، همدلی و درک عاطفی ارائه خواهید داد.

۴۰ ناامیدی‌هایش را تصدیق کنید

ناامیدی‌ها بخشی از بزرگ شدن محسوب می‌شوند. دختران باید بیاموزند که همیشه همه چیز بر وفق مراد نیست، و وقتی که چنین می‌شود، زندگی از هم نمی‌پاشد. ما باید مصالحه کردن را بیاموزیم و بعضی اوقات زندگی کردن بدون آن را بفهمیم.

اگر والدین سعی در این داشته باشند که دخترشان هرگز دچار ناامیدی نشود، سرانجام بردهٔ آنها خواهند شد. آن دختر زندگی کردن با سختی‌ها و موانع و غلبه بر آنها را نخواهد آموخت، و این مانع از درک خویشتن می‌شود، چون هرگز نیازی به آن ندارد تا دربارهٔ موردهایی که واقعاً برایش اهمیت دارند، تصمیم بگیرد.

به هر حال، اوقاتی وجود دارد که نباید ناامیدی را دست‌کم گرفت، زمانی که نه تنها باید آن را تصدیق کرد، بلکه فعالانه از آن دوری کرد. اگر افرادی که دخترتان به آنها تکیه و اطمینان می‌کند غالباً باعث ناامیدی او می‌شوند، این وضعیت می‌تواند منجر به اندوه عمیقی شود که در نهایت مشکلاتی برای سلامتی روانی او ایجاد کند.

پدر و مادر

● ناامیدی‌های بالقوه را پیش‌بینی کنید.

● ناراحتی دخترتان را نادیده نگیرید.

● در مورد آن صحبت کنید؛ با آگاه ساختن او از اینکه موضوع را می‌دانید، فراست و درک خود را نشان دهید، مثلاً چنین بگویید: «می‌دانم که ناامید خواهی شد، اما تا هفتهٔ آینده نمی‌توانیم به زمین بازی برویم.» یا اینکه: «متأسفم که انجام نمی‌شود و من تو را امیدوار کرده بودم.»

● به یاد داشته باشید که اگر احساس کند، با منع کردن او از داشتن چیزی یا انجام دادن کاری، غالباً ناامیدش می‌کنید، ممکن است شروع به فاصله گرفتن از شما کند.

مربیان

● بیشتر دانش‌آموزان وقتی که نمرهٔ ضعیفی می‌گیرند، مخصوصاً اگر سخت تلاش کرده باشند، احساس ناامیدی می‌کنند، اگر چه ممکن است به خوبی آن را مخفی کنند.

● بکوشید این موضوع را وقتی که نتیجه را اعلام می‌کنید تصدیق کنید و اگر فکر می‌کنید که یک شاگرد تلاش خاصی داشته است، آن را هم تأیید کنید؛ به او بگویید که افسرده نباشد و اینکه اطمینان دارید که دفعهٔ بعد توانایی آن را دارد، بهتر عمل کند.

● به او امیدواری بدهید؛ با او در مورد آنچه که فکر می‌کند باید انجام شود و آنچه که می‌تواند به‌طور متفاوتی انجام دهد، بحث کنید و این گفت‌وگو را با ذکر خلاصه‌ای از گام‌هایی که می‌تواند در جهت پیشبرد عملکردش بردارد، خاتمه دهید.

۴۱ قدرت و اعتبار خود را حفظ کنید

فکر کردم آن را از دست داده‌ام. دخترم هیچ‌یک از کارهایی که از او می‌خواستم انجام نمی‌داد. کاملاً احساس پوچی می‌کردم و می‌ترسیدم درخواست دیگری، دوباره مرا نادیده بگیرد. سپس دریافتم که به سادگی به عنوان مادرش از تمام قدرت مورد نیازم برخوردار هستم و لازم نیست، آن قدرت را با داد و فریاد زدن ثابت کنم. آرام گرفتم، فکر کردم و در مورد آنچه که می‌خواستم انجام دهد تصمیم گرفتم و استوار و منصف باقی ماندم. این کار نتیجه داد و اکنون هر دوی ما به خاطر این کار، احساس بهتری داریم.

می‌توان قدرت را به صورت‌های خاموش بسیاری نشان داد. بزرگسالان باید توازن صحیح را بیابند، تا در مسند قدرت باقی بمانند، اما نباید برای اثبات آن خود را درگیر مبارزه برای قدرت کنند. گرفتن تصمیمات راسخ در مورد روال خانوادگی یا کلاسی، یا اینکه چه کاری را چه وقت انجام دهید، یا چه رفتاری مناسب خانواده‌تان است ـ یک راه است. خونسرد بودن و اطمینان داشتن از همکاری دختران مطابق با آنچه خواسته شده یا انتظار می‌رود، روش دیگری است. وقتی که مسئولیت مشخص تصمیم‌گیری را به عهده می‌گیرید، قدرت خود را نشان می‌دهید.

پدر و مادر

● تمام والدین از قدرتی برخوردارند که در مقام پدر و مادر به آنها داده شده است؛ ممکن است گاهی قدرت شما ضعیف شود، اما هرگز از بین نمی‌رود.

● مراقب باشید که چیزهایی مانند تهدید و تطمیع، یا فریاد و شرمساری، ابزارهایی هستند که موجب خشم عمیق بچه‌ها می‌شوند؛ اینها در نهایت نه تنها قدرت شما را تقویت نمی‌کنند، بلکه باعث تضعیف آن نیز می‌شوند.

● وقتی که مسئولیت‌هایی را می‌پذیرید، به صورت خودکار قدرت را به دست می‌گیرید و آن را نشان می‌دهید.

● شما بزرگسال هستید، پس مسئولیت بپذیرید؛ اگر رابطه شما با دخترتان به هم خورده است، به او بگویید تقصیری نداشته است و در مورد راهنمایی‌هایی که می‌دهید، ثابت قدم باشید.

مربیان

● اگر اطمینان داشته باشید که یک دختر همان‌طور که انتظار دارید رفتار کند و او به نوبهٔ خود به شما اعتماد کند، این قدرت شما را نشان می‌دهد و نشانهٔ مسئولیت مشترک در جهت حل مشکل است.

● اگر از ابتدا مشخص کنید که هدف کاری شما این است که هر کودک به بهترین شکل ممکن موفق باشد و بتوانید دانش‌آموزان را متقاعد کنید، وقتی که مرتکب اشتباهی می‌شوید، آنها اعتقاد خود را به شما یا خویش از دست نخواهند داد.

۴۲ از استدلال برای توضیح دادن استفاده کنید، نه برای متقاعد کردن

نمی‌دانم چرا، اما هر چه بیشتر دلیل می‌آورم، دخترم بیشتر لجبازی می‌کند و از پذیرفتن آنها خودداری می‌کند.

دختران سزاوار دریافت دلیل هستند؛ این نشان می‌دهد که آنها حق دارند بدانند و از توانایی درک برخوردارند. شنیدن دلایل به آنها می‌آموزد که از عهدهٔ مشاجرات برآیند و منطقی باشند. اما غالباً مشکل ایجاد می‌شود، چون ارائه دادن بیش از دو دلیل آنچه را که از جایگاه دستوری پرقدرت می‌گویید به حالت ضعیف‌تری به نام «متقاعد کردن»، تبدیل می‌کند. نخست آنکه، بچه‌ها غالباً با نخستین صدای ریشخندآمیز و دستوری واکنش نشان می‌دهند؛ آنها می‌دانند چه روی می‌دهد و احساس می‌کنند که تضعیف شده‌اند. دوم آنکه، ما با ارائه دلایل بسیار زیاد افراط می‌کنیم. کودکان به سرعت می‌آموزند که دلایل چندگانه، ابزاری برای گرفتن موافقت آنها هستند، از این رو مشاجره و یا لجبازی می‌کنند.

نیازی به آوردن بیش از دو دلیل نیست. سعی کنید چنین بگویید: «این کاری است که می‌خواهم بکنی، این هم دلیلش؛ حالا برو و آن را انجام بده.»

پدر و مادر

● برای توضیح دادن دلیل کاری که می‌خواهید انجام شود، بیش از دو دلیل ذکر نکنید.

● وقتی کاری را از دخترتان می‌خواهید به چشم‌هایش نگاه کنید، تا بفهمد که جدّی هستید.

● سپس روی خود را برگردانید، چون این کارتان دارای پیام مشخصی است که انتظار دارید از شما فرمانبرداری کند؛ مردّد بودن نشانهٔ آن است که فکر می‌کنید او آن را انجام نخواهد داد و اینکه باید او را کنترل کنید.

● برای اینکه در زمان دادن پاسخِ منفی به نظر نرسد که او را کنترل می‌کنید و حقّی برایش قائل نیستید، نخست از او بخواهید که پاسخ شما را حدس بزند، سپس پاسخ خود و دلایل آن را بیان کنید.

مربیان

● اگر دانش‌آموزی خواستار چیزی است که خارج از قوانین پذیرفته شده است، از او بخواهید تا آن قانون را تکرار کند و پاسخ شما را پیش‌بینی کند؛ سپس او به پاسخ «نه» می‌رسد، بی‌آنکه شما به‌طور مستقیم جواب منفی داده باشید.

● برای توضیح دادن کاری که یک دانش‌آموز باید انجام دهد، بیش از دو دلیل ذکر نکنید.

۴۳ شوخ، منصف و انعطاف‌پذیر باشید

پدربزرگم در دهکدهٔ معدنچیان بزرگ شد؛ جایی که همهٔ خانواده‌ها قوانین سختی را اعمال می‌کردند. اما یک روز در سال، تمام آن قوانین نقض می‌شد. در آن روز خاص، بچه‌ها اجازه داشتند هر کاری که دلشان می‌خواست بکنند، در خانهٔ همسایه‌های پیر را بزنند و فرار کنند و به‌طور کلی شیطنت کنند. آنها شلوغ‌بازی در می‌آوردند و تفریح می‌کردند. ظاهراً خیلی عالی بود!

بسیاری از دختران از امنیتی که در اختیار دارند، لذت می‌برند، اما اگر احساس کنند در چنگ انضباطی بی‌رحمانه‌ای گیر افتاده‌اند، پیشرفت نمی‌کنند.

اگر قوانین مشخص، اما نامرئی و در پس زمینه باقی بمانند و اگر تجربهٔ روزانه دخترها با شادی، عدالت، و انعطاف کافی همراه باشد و موجب شود که احساس کنند به عنوان افرادی مستقل و مورد علاقه و با آنها رفتار می‌شود، در این صورت به قوانین احترام می‌گذارند و کاملاً همکاری می‌کنند.

پدر و مادر

● زمانی را به تفریح خانوادگی، گردش و بازی با دخترتان اختصاص دهید.

● پنهان کردن هدایای تولد و سایر هدایای سالانه و یا شکلات در اطراف خانه و وانمود کردن اینکه به جست‌وجوی گنج می‌روید، موجب شادی و تفریح بیشتری می‌شود و نشان‌دهندهٔ تلاش شما برای انجام دادن کار ویژه‌ای برای اوست.

● همهٔ بچه‌ها جشن‌های خانوادگی را که می‌توان به صورت هفتگی، ماهیانه یا سالیانه ترتیب داد، دوست دارند. اگر این جشن‌ها با شوخی همراه باشد و بعضی از قوانین مانند زمان خواب موقتاً لغو شود آنها بیشتر لذت خواهند برد.

● انعطاف‌پذیری، با آوردن دلیل و همراه کردن آن با یک چشمک به نشانهٔ موافقت شما، قدرت شما را در هم نمی‌شکند، اما خشک و بی‌احساس بودن چنین می‌کند.

مربیان

● برنامه‌ریزی و اهداف درسی جای چندانی برای انعطاف‌پذیری باقی نمی‌گذارد، اما نمی‌توان از طریق امتحانات و بازی‌های آموزشی، شوخی را وارد درس‌ها کرد.

● سعی کنید شوخی‌های متعادلی را که دختران در هنگام شادی و سرخوشی با شما می‌کنند، ببینید؛ اگر اجازه بدهید که این شوخی شما را آشفته و آزرده کنند، باز هم آماج شوخی‌های دختران قرار خواهید گرفت.

● مبتکر باشید؛ درسی را در نظر بگیرید تا به کمک آن موضوعی را که تازگی‌ها بررسی کرده‌اید، مطرح کنید یا آن را مناسب دانش‌آموزان خود ارائه کنید.

● منصف بودن تنها به معنای رفتار کردن به طور یکسان با همهٔ شاگردان نیست، بلکه حساس بودن به دلایلی که در پس رفتارهایشان وجود دارد نیز نشانهٔ عدل است.

۴۴ قوانین از درگیری می‌کاهند

انضباط جنبه‌ای از اعمال قدرت والدین است که اکثریت آنها را دچار اندوه بسیاری می‌کند. این موضوع همچنین موجب می‌شود که والدین احساس کنند منظورشان به شکل صحیح برداشت نمی‌شود. البته تعجبی ندارد، چون خیلی کم «پاسخ» کاملاً صحیح وجود دارد. با بزرگ شدن بچه‌ها و تغییر شرایط، باید قوانین را دگرگون کرد.

ایجاد قوانین خانوادگی دشوار است، چون مستلزم توازن بخشیدن به نیازها و خواست‌های افراد متفاوت، کنترل کردن شخصیت‌های مختلف و در حال تکامل و بعضی اوقات مصالحه میان فرهنگ‌ها و ارزش‌های متفاوت است.

آن دسته از قوانین خانوادگی که مورد موافقت همگان و به روشنی قابل فهم باشند، بدون شک درگیری را کاهش می‌دهند. این کشمکش‌ها و درگیری‌هاست که آسیب می‌رساند نه قوانین. توقعات مشخص و الگوهای خوب تعیین شدهٔ پایدار روزانه برای شما و دخترانتان، از تعداد درگیری‌ها کم می‌کند. وقتی که دخترتان ثبات شما را ببیند، دیگر دست از آزمودن شما برمی‌دارد.

پدر و مادر

• نمی‌توان با تسلیم شدن، در درازمدت از درگیری اجتناب کرد. دخترتان فقط می‌آموزد که هر چه بیشتر پافشاری کند، بیشتر به خواستهٔ خود خواهد رسید.

• همهٔ بچه‌ها امنیّت ناشی از قواعد را دوست دارند.

• پیروی از قواعد خانه به دختران کمک خواهد کرد تا بعدها از قوانین جامعه اطاعت کنند.

• اگر احساس می‌کنید که ممکن است کنترل از دستتان خارج شود، اولویت‌بندی کنید؛ در مورد موضوعاتی که از نظر شما دارای اهمیت بیشتری هستند پافشاری کنید و بقیهٔ مسائل کم اهمیت‌تر را رها کنید.

مربیان

• قواعد مشخصی که منصفانه اعمال شوند و در سراسر مدرسه توسط همهٔ مربیان پایدار باشند، به کودکان کمک می‌کنند تا جایگاه خود را دریابند و احساس امنیت کنند.

• تا حد امکان دختران را تشویق به پیروی از قوانین کنید تا جایی که احساس نکنند به آنها دستور داده شده است و مسئولیت پذیری را بیاموزند.

• در مورد نقض قوانین تعیین شده، نتایج حاصل شده و آشکار آن را به ترتیب درجه‌بندی آنها، مورد توجه قرار بدهید.

۴۵ از ابزار قدرت سوءاستفاده نکنید

وقتی که نوجوان بودم، مادرم از این وحشت داشت که مبادا من دردسری جدی برای خود به وجود بیاورم. به من گفت اگر چنین اتفاقی بیفتد، جای من در فاضلاب خواهد بود. من واقعاً اذیّت شدم. چگونه می‌توانست چنین کاری را با من بکند؟ یک روز پس از قیل و قال بسیار، به این نتیجه رسیدم که بهترین کار مخالفت کردن با اوست. و نزدیک بود برای لجبازی با مادرم، خودم را واقعاً به دردسر بیندازم.

ابزارهای قدرتی که بزرگسالان تمایل به استفاده از آنها دارند، عبارتند از: کتک زدن، آزار دادن، آسیب زدن به متعلقات بچه‌ها، تطمیع، مسخره کردن، تهدید کردن، ریشخند کردن، فریاد زدن، جلوگیری از ابراز احساسات و مضایقهٔ غذا و آزادی. شاید بعضی وقت‌ها استفاده از اینها وسوسه‌انگیز باشد، مخصوصاً وقتی که تحمل شما کم شده است، اما این کار زیان‌آور خواهد بود. دخترتان به سادگی راهی را برای رسیدن به نیّت خود و حفظ حس احترام نسبت به خویش، پیدا خواهد کرد.

والدین باید بهترین‌ها را برای فرزندان خود بخواهند، نه بدترین‌ها را!

پدر و مادر

● وقتی که شما یا فرزندتان خسته هستید، بهترین کار این است که روی یک موضوع خاص پافشاری نکنید؛ در صورتی که عصبانیت از چهره‌تان می‌بارد، قضیه را رها کنید.

● سعی کنید واژهٔ «نه» را به نرمی به کار ببرید؛ اگر بار نخست، دخترتان کاری را که از او خواسته‌اید انجام نداد، به جای بلند کردن صدایتان و تهدید کردن، درخواست خود را بار دیگر با آرامش بیشتری تکرار کنید، در حالی که مستقیماً به چشم‌های او می‌نگرید.

● سعی کنید اعتماد لازم را برای موافقت با انجام کاری، با ذکر یکی ـ دو دلیل، یا استفاده از راه‌های مبتکرانه برای پذیرش، به دخترتان ارائه بدهید.

مربیان

● پاسخگویی با تنبیه فوری به شیوه‌ای کاملاً قرار دادی و مستبدانه، سوءاستفاده از قدرت است؛ متعادل، منصف و ثابت قدم باشید تا از ناراحتی دانش‌آموزان جلوگیری کنید و همکاری آنها را هم جلب کنید.

● از به کارگیری ریشخند و تمسخر در کلاس درس بپرهیزید؛ اینها ابزار مناسبی برای افراد فهمیده نیستند.

● کشمکش‌ها را شخصی فرض نکنید؛ شاید چنین قصدی در میان نباشد، اما شما را با خطرِ قطع ارتباط روبه‌رو خواهد کرد.

● معمولاً آدم‌ها وقتی که تحمل و مهارت‌هایشان تمام می‌شود، فریاد می‌زنند، و اشیا را پرتاب می‌کنند؛ اگر بیشتر مواقع کنترل خود را از دست می‌دهید از آموزش گروهی برای تازه کردن مهارت‌هایتان استفاده کنید.

۴۶ به عنوان بزرگسال، وظیفهٔ شما اصلاح است

من و دخترم چشم نداشتیم یکدیگر را ببینیم. پس از نه ماه که با هم حرف نمی‌زدیم و قهر بودیم، یک درگیری با هم داشتیم.

وقتی که رابطه شما با دخترتان به هم می‌خورد، هر قدر هم که او را مقصر بدانید، این وظیفهٔ شماست که به عنوان فرد بزرگسال کدورت را رفع کنید. شما از آگاهی و کمال بیشتر و همچنین اطمینان و مهارت برای نیل به این هدف برخوردار هستید. خودداری از پذیرفتن اشتباه با برقرار کردن ارتباط با دخترتان به او چگونگی بهبود بخشیدن به یک رابطه را نمی‌آموزد و در عین حال در او اعتمادبه‌نفس ایجاد نمی‌کند.

پدر و مادر

• وقتی که رفتار دخترتان وحشتناک است بکوشید آن را شخصی تلقی نکنید؛ او غالباً برای جلب توجه و حمایت شما چنین رفتاری را در پیش می‌گیرد، نه برای تحت نفوذ قرار دادن شما، مگر اینکه بهانهٔ خوبی به دست بیاورد که در این صورت، تلافی کردن بی‌فایده است.

• لازم نیست که برندهٔ هر جدالی باشید. مسئولیت بروز سوءتفاهم را به عهده بگیرید و نخستین گام را در جهت صلح بردارید.

• دومین، سومین و چهارمین حرکت را انجام دهید؛ پس از سوءتفاهم اعتماد ضعیف می‌شود، پس انتظار تغییر فوری نداشته باشید؛ آشتی کردن نباید به عمل متقابل فوری متکی داشته باشد.

مربیان

• درگیری و تضّاد شخصی بین دانش‌آموزان و مربیان روی می‌دهد، اگر کسی اعصابتان را خرد کرد، این وظیفهٔ شماست که قضیه را حل کنید؛ با آن دانش‌آموز بی پرده باشید، هر تجربهٔ شخصی قبلی را که واکنش‌هایتان را توضیح دهد در نظر بیاورید و مسئولیت را به عهده بگیرید؛ شاید تنها راه مفید این باشد که او را به کلاس مربی دیگری بفرستید.

• آگاه باشید که استرس شخصی و کاری می‌تواند مهارت‌ها و تحمل را تضعیف کند. اگر تحت فشار استرس هستید، در مورد وضعیت ذهنی خود بی‌پرده سخن بگویید، عذرخواهی کنید، نیازهایتان را به‌طور واضح بیان کنید. به‌طور یقین شاگردان کلاس شما را درک کرده و با شما همکاری خواهند کرد.

۴۷ انضباط بدون استبداد

همهٔ دختران به مرزها و چارچوبی از قوانین نیاز دارند تا بتوانند رفتار خود راکنترل و مهار و مناسب خانواده یا مدرسه کنند. داشتن حد و مرز و قانون، دختران را در امنیّت نگه می‌دارد و مورد پذیرش دیگران می‌کند. آنها همچنین به بزرگسالان اجازه می‌دهند تا نگرانی و توجه خود را نسبت به آنچه که روی می‌دهد، نشان دهند و به دنیای بچه‌ها پا بگذارند.

قوانین منطقی و عزّت نفس و خودباوری، ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارند. مرزهای مشخص، دنیای کودک را سازمان یافته، معیّن، قابل پیش‌بینی و امن می‌کند و به آن توازن و الگو می‌بخشد. اما این، توازن و هماهنگی زمانی دست‌یافتنی است که انضباط خانوادگی نیازها و حقوق کودک را تأیید کرده و محترم بشمارند. انضباطی که انعطاف‌ناپذیر است و اراده را خوار و تحقیر می‌کند، به صورت پیوسته و اجتناب‌ناپذیری عزّت‌نفس یک دختر را ویران می‌کند.

پدر و مادر

- صریح باشید؛ اولویت‌بندی کنید، از قوانین به تعداد زیاد استفاده نکنید و آنها را ساده کنید.
- استوار باشید؛ اما در عین حال صمیمیت و عشق خود را حفظ کنید. ۹۰٪ اوقات به قوانین خود وفادار باقی بمانید، اما زمانی که این قوانین واقعاً برای دخترتان مشکل‌ساز است، انعطاف‌پذیر باشید.
- منصف باشید؛ چون این بهترین راه برای جلوگیری از ناراحتی دخترتان است.
- ثابت قدم باشید؛ بکوشید همیشه به یک صورت پاسخ بگویید و از همسرتان بخواهید که او هم همین کار را بکند.
- همیشه عشق و محبت خود را حفظ کنید و آن را دچار نوسان نکنید.
- الگو و نمونهٔ خوبی را تعیین کنید؛ خودتان هم همان‌طور رفتار کنید که دوست دارید دخترتان رفتار کند.

مربیان

- استبداد، اگر هم زمانی در کلاس درس کارآیی داشت، دیگر این‌طور نیست. دستورات شبه نظامی و توهین‌آمیز غیرقابل قبول هستند.
- مانند والدین، صریح، استوار، منصف، ثابت قدم، شوخ و انعطاف‌پذیر باشید، و هر وقت قوانین را به‌طور موقت با شرایط وفق دادید یا لغو کردید، دلایل کارتان را برای شاگردان خود توضیح بدهید.
- از تنوع و روش‌های مختلف آموزشی استفاده کنید تا تمام دانش‌آموزان در برنامه‌ها به صورت طبیعی حضور فعالی داشته باشند.
- تهدید، ریشخند، توهین، تمسخر و فریاد را از برنامهٔ خود حذف کنید.

۴۸ تنبیه بدون تحقیر

وقتی که دختر «بدی» بودم پدرم مرا وادار می‌کرد که در زمان عصرانه بدون لباس بنشینم. او فکر می‌کرد، فقط به این دلیل که روی من دست بلند نکرده، برای این کار محق است. از آن زمان تا به حال از او متنفرم.

برای نشان دادن کنترل و مهار رفتار فرزندان، شیوه‌ها و راه‌های مؤثر و نامؤثری وجود دارد. استفاده از تنبیه‌هایی که موجب تحقیر می‌شوند، در طولانی‌مدت نامؤثر هستند؛ چون کودکان را خشمگین می‌کنند. اگرچه ممکن است در آن لحظه، هر چه به آنها گفته می‌شود انجام بدهند، اما این فرمانبرداری آنها در نتیجهٔ زور و فشار است و این اطاعت به همکاری‌های آینده ختم نمی‌شود.

برای اینکه کودکان درس‌های مفیدی از تنبیهات بگیرند، باید تنبیه آنها با اشتباهی که انجام داده‌اند هماهنگی داشته باشد و موجب رنجش، خشم، تلخی یا سایر احساسات بد نشود. به عبارت دیگر، تنبیه باید منصفانه باشد و لطمه‌ای به حس احترام به خویش در کودک نزند. اگر او را ناامید کنید، واکنش نشان خواهد داد. کودکی که غالباً در معرض تنبیهات تحقیرآمیز قرار بگیرد، عاقبت احساس شرمساری، گناه، تردید نسبت به خود و در نهایت، خود انزجاری خواهد کرد و ممکن است این احساس منجر به خشم، خصومت، رفتار ویرانگر و خود ویرانگر شود.

پدر و مادر

- اگر از تنبیه استفاده می‌کنید، سعی کنید نسبت به اثر آن صریح، منصف، ثابت قدم و حساس باشید؛ آنها را مختصر و مفید کنید و کمی پس از آن به دخترتان نشان بدهید که هنوز دوستش دارید.

- در هر زمان با یک رفتار برخورد کنید؛ گلایه‌ها و یا تنبیهات را روی هم تلنبار نسازید.

- عمل را تنبیه کنید، نه فرد را.

- جایگزین‌های کتک و تنبیه بدنی، عبارتند از: گرفتن امتیازات، محدود کردن زمان استفاده از اسباب‌بازی مورد علاقه یا تفریح، ندادن پول توجیبی، فرستادن کودک به یک اتاق ساکت، توبیخ شفاهی، و مجبور کردن او به خوابیدن در زمانی زودتر از معمول.

مربیان

- همیشه در مورد هر نوع تنبیهی که ممکن است انجام بدهید، اخطار کافی بدهید.

- مطمئن شوید که سیاست رفتاری شما دارای نتایج صریح و درجه‌بندی شده برای رفتاری معیّن است.

- اگر دانش‌آموزان با شما کشمکش می‌کنند و خود را بی‌تفاوت نشان می‌دهند، متّه به خشخاش نگذارید و تنبیهات شدیدتر اعمال نکنید.

- مطمئن شوید که تنبیهات با اشتباه انجام شده، هماهنگی و تناسب داشته باشد.

- درگیری‌ها را شخصی فرض نکنید؛ چون در این صورت ممکن است تنبیه نیز شخصی پنداشته شود.

۴۹ برای پایان دادن به یک درگیری راه‌حل مناسبی پیدا کنید

درگیری مداوم روابط را ویران می‌کند و خانواده‌ها را از هم می‌پاشد. کودکان عمیقاً از این درگیری‌ها زخم برمی‌دارند، به ویژه هنگامی که جسمانی باشد و بین پدر و مادر آنها روی دهد. درگیری‌های خانوادگی بیشتر ریشه در ناامیدی دوران نوجوانی دارد که به صورت افسردگی و رفتار خود ویرانگر بعدی پدیدار می‌شود.

اما نمی‌توانیم از دست همهٔ درگیری‌ها خلاص شویم. افراد مختلف به‌طور اجتناب‌ناپذیری دیدگاه‌ها و علاقه‌های متفاوت و متضادی دارند که باید هماهنگ‌سازی و متعادل شوند. همچنین، زمان‌هایی پیش می‌آید که هر یک از ما احساس می‌کنیم چیزی به ما تحمیل شده و آسیب‌پذیر شده‌ایم؛ وقتی که تمایل داشته باشیم که تفسیرها و اعمال را یک نوع مبارزه بپنداریم، اینها را شخصی فرض می‌کنیم و واکنشی خصومت‌آمیز را از خود نشان می‌دهیم، حتی در جایی که قصد درگیری در میان نبوده است. آنچه که می‌توانیم انجام بدهیم، این است که دلیل و زمان وقوع آن را بفهمیم، و شیوه‌های مهار و حل کردن آن را در هنگام بروز بیاموزیم، تا کنترل اوضاع از دستمان خارج نشود.

حل کردن درگیری‌ها به صورت مطمئن و رضایت‌بخش، نیاز به بلوغ عاطفی و مهارت اجتماعی دارد. بزرگسالانی که سرپرستی کودکان را به عهده دارند، باید گرایش‌ها و روش‌های موفقیت‌آمیز را به آنها بیاموزند.

پدر و مادر

● مهارت‌های خوب ارتباطی، اساس مهار کردن موفقیت‌آمیز درگیری به حساب می‌آیند؛ به مشکل و مسئله دخترتان گوش بدهید، جملات خود را با استفاده از واژهٔ «من» مطرح کنید، نه کلمهٔ تحریک‌آمیز «تو» و در پی مصالحه باشید.

● احساسات و علاقه‌های متفاوتی را که در زمینه یک اختلاف وجود دارد، تشخیص دهید.

● لازم نیست شما برندهٔ هر جدالی باشید؛ اگر مسئله بحرانی نیست آن را نادیده بگیرید، و وقتی که شما یا دخترتان خسته هستید، از جر و بحث پرهیز کنید.

● اصطکاک‌ها و درگیری‌های میان خواهر و برادرها آموزشی در مورد درگیری‌ها محسوب می‌شود؛ اگر می‌توانید بچه‌های بزرگ‌تر را با همدیگر و با خیال راحت تنها بگذارید و اجازه بدهید خودشان مشکل خود را در زمان مناسب حل کنند، اما بچه‌های کوچک‌تر ممکن است به کمک نیاز داشته باشند.

مربیان

● تمام مدارس باید یک سیاست مشخص بدون خشونت در پیش بگیرند.

● می‌توان میزی را برای بچه‌هایی که شروع به بحث و مجادله کرده‌اند، در کناری قرار داد تا با امنیت و راحت به بحث بپردازید.

● می‌توان اطلاعاتی در مورد شیوه‌های غیر خشونت‌آمیز درگیری به تمام کارکنان مدرسه ـ از جمله سرپرست ناهارخوری و زمین بازی ـ ارائه داد.

● برنامه‌های آموزش شخصی و اجتماعی باید دارای درس‌هایی در مورد پیشگیری از خشونت و تدابیر مؤثری برای مهار و حل درگیری‌ها باشند.

● روش پاسخگویی شما نسبت به درگیری‌های داخلی کلاس، یک نمونه و الگوی مناسب و قوی برای شاگردان به حساب می‌آید.

فصل ۶

حساسیت نسبت به مشکلات و موانع

زندگی تجربیاتی را در اختیار همه ـ از جمله کودکان ـ قرار می‌دهد که می‌تواند آنها را دچار بلاتکلیفی و سردرگمی کند. بخشی از وظیفهٔ مربیان مدارس و سرپرستان کودکان، آماده کردن دختران تحت مراقبت خود برای این زمان‌های پریشانی و سردرگمی است. تحت زورگویی قرار گرفتن یا محروم شدن از حضور در گروه‌ها، تجزیهٔ خانواده‌ها، پایان دوستی‌ها، محرومیت یا جدایی و ناامیدی در مدرسه یا زمین ورزشی، نمونه‌هایی از این تجربه‌های متداول هستند. نمی‌توان بچه‌ها را در مقابل همهٔ ناراحتی‌های احتمالی محافظت کرد، با این حال هرقدر هم که والدین آرزوی آن را داشته باشند و هرقدر هم که مطلوب باشد، شاید این کار ممکن نباشد. اما بزرگسالان چگونه می‌توانند به بازسازی عزّت نفس یک دختر وقتی که او فقط می‌خواهد بگریزد و مخفی شود، کمک بکنند؟

بیشتر ما با کودکی برخورد خواهیم کرد که به ظاهر از لاستیک (قابل انعطاف) ساخته شده است و همیشه نیشخندی بر لب دارد. ظاهراً هیچ چیز او را ناامید نمی‌کند و مشکل هرچه که باشد، او از این توانایی برخوردار است که با آن مقابله کند، فکر خویش را به روی آینده‌ای بهتر متمرکز کند و راه خود را با ثبات، آگاهی و اطمینان به سوی آن ادامه دهد. چنین دختری،

دختری «با انعطاف» نامیده می‌شود. او با مشکلات و در میان آنها زندگی می‌کند، جریان عادی زندگی را در پیش می‌گیرد، می‌تواند پیشرفت کند و حتی از موانع و شکست‌ها، برای تقویت و شایستگی خود استفاده کند.

وقتی که والدین با حساسیت نسبت به شکست‌های یک دختر واکنش نشان می‌دهند، احتمال زیادی وجود دارد که او بر مشکلات فائق آید. وقتی که والدین پریشانی و افسردگی یک دختر را به خوبی مهار می‌کنند، او حس احترام به خویش و عزت نفس را برای رویارویی دوباره با دنیا حفظ می‌کند و آن مشکلات و موانع را به عنوان فرصتی برای رشد و یادگیری و آموزش خود، تلقی می‌کند. گاهی حالت انعطاف به عنوان توانایی برای بازگشت به حالت قبلی، توصیف می‌شود؛ با این حال، این توصیف به خوبی آنچه را که روی می‌دهد، ارائه نمی‌دهد. پایداری و استقامت، نیازمند عمل است نه عکس‌العمل. افرادی که استقامت و پویایی دارند، خود و موقعیت خود را به گونه‌ای تصور و احساس می‌کنند، می‌بینند و می‌فهمند که آنها را قادر کند که مثبت و فعال باشند و توانایی تشخیص درس‌هایی را که باید آموخته شوند، داشته باشند. دختران «باانعطاف» غالباً به کمک بزرگسالان، با استفاده از انواع مهارت‌ها، شیوه‌ها و تدابیر، بر مشکلات فائق می‌آیند و موانع را پشت سر می‌گذارند.

چه چیزی نیروی پایداری را در دختران ایجاد می‌کند؟ بررسی‌های اخیری که روی کودکانی که موانع را پشت سر می‌گذارند انجام شده، نشان می‌دهد که «شخصیت» نقش کوچکی را در این زمینه به عهده دارد و عوامل مفیدتر عبارتند از: گرایش به دیدن خود از منظری بهتر، داشتن دست‌کم یک رابطهٔ خوب و صمیمی با یک فرد بزرگسال و قرار نگرفتن در معرض دشواری‌های بسیار زیاد.

دخترانی که بر مشکلات فائق می‌آیند، برای خود و توانایی‌های خود ارزش قائل هستند و بر این باورند که می‌توانند به آنچه که برایشان روی داده، شکل بدهند؛ در حل مسائل توانا هستند، به خوبی با دیگران دوست و مأنوس می‌شوند، دوستی خویش را حفظ می‌کنند و به‌طور کلی نسبت به زندگی خوش‌بین هستند. پدر و مادرها و مربیان می‌توانند با تشویق این حالت و با نشان دادن واکنش‌های مناسب نسبت به آنها، دختران را یاری کنند.

۵۰ وقت کافی برای حرف زدن به او بدهید

پس از جدایی پدر و مادرم از یکدیگر، من هر دو هفته یک بار، تعطیلات آخر هفته پیش پدرم می‌رفتم. تنها وقتی که او حالم را می‌پرسید، در اتومبیل و هنگام رساندن من به خانه بود. او واقعاً علاقه‌ای به این مسئله نداشت. او همه چیز را برای حرف زدن خودش امن و راحت می‌کرد، نه برای من.

وقتی که دختران به کسی احساس نزدیکی بکنند و آنچه را که برایشان روی داده بفهمند، به احتمال زیاد از عهدهٔ شکست‌ها برمی‌آیند. معمولاً حرف زدن کمک می‌کند، اما زمان و مکان گفت‌وگو هم باید مناسب باشد. در جایی که صدای زیادی وجود دارد و حرف‌ها به خوبی شنیده نمی‌شود، جایی که هر یک از شما احساس ناراحتی بکنید، یا وقتی که زمان کافی برای بحث کردن و رسیدن به نتیجهٔ مشترک وجود نداشته باشد، گفت‌وگو کردن بیهوده است؛ حتی اگر مسئله «داشتن فرصت بیشتری برای صحبت کردن» مطرح باشد.

این وضعیت به ویژه وقتی که دخترتان در مورد اتفاقی شرمنده است یا اگر احساس مسئولیت می‌کند صدق می‌کند؛ برای مثال، اگر در مدرسه به او زور گفته باشند یا در هنگام فریبکاری یا دزدی گیر افتاده باشد.

گاهی وقت‌ها بچه‌ها در مورد مسائلی که والدینشان مسئول آن هستند ـ مانند جدایی ـ احساس گناه می‌کنند. حتی اگر واقعاً خود را سزاوار سرزنش ندانند، اما شاید احساس کنند که وظیفه آنها بوده تا از وقوع آن اتفاق جلوگیری کنند.

پدر و مادر

• ناخوانده وارد نشوید؛ قبل از صحبت کردن، ببینید دخترتان آمادگی دارد یا نه.

• قبل از اینکه شروع به صحبت کنید، مطمئن شوید که وقت کافی برای گفت‌وگو وجود دارد.

• از همان ابتدا مشخص کنید که این گفت‌وگو محرمانه است.

• اگر می‌خواهید حرفی را بازگویی کنید، از او اجازه بگیرید: «اشکالی ندارد چیزی را که گفتی به پدر/ مادر/ معلمت بگویم؟»

• اگر حرف زدن برایش دشوار است، پیشنهاد کنید که با هم به پیاده‌روی بروید؛ به او بگویید که هر وقت او آمادگی پیدا کرد، شما برای صحبت کردن آماده هستید، اما بگذارید او ابتکار عمل را به دست بگیرد.

• گاهی وقت‌ها دخترها ترجیح می‌دهند که به جای حرف زدن مسائل را در ذهن خود بررسی کنند؛ آگاه باشید که این روش هم می‌تواند به همان اندازهٔ صحبت کردن موفقیت‌آمیز باشد.

مربیان

• برنامه‌های دوستانه در اواخر سال‌های اولیه و اوایل دوران دبیرستان مفید هستند؛ و به شاگردان اجازهٔ صحبت کردن با همسن و سالان خود را می‌دهند.

• در اوایل دوران دبیرستان، مربیان نقشی حیاتی ایفا می‌کنند. آنها را باید بر اساس توانایی‌های اثبات شده‌شان در برخوردهای حساسیت‌برانگیز شاگردان، انتخاب کرد.

• هر نوع اشاره‌ای به موضوعات و مشکلات شخصی در کار شاگردان را باید جدی گرفت و با حساسیت به آن پاسخ داد، نه اینکه آن را نادیده گرفت.

۵۱ به جای اینکه دخترتان را پوست کلفت بار بیاورید، قلبش را قوی کنید

بسیاری از والدین بر این باورند که بهترین راه مسلح ساختن دخترشان در برابر حملهٔ لفظی و ناامیدی این است که آنها را پوست‌کلفت بار بیاورند. آنها به دو طریق به این مهم دست می‌یابند. بعضی از آنها کلماتی آزاردهنده بر زبان می‌آورند و توقعاتی تعیین می‌کنند تا یک دختر را به این وضعیت عادت دهند و مصونیتی در مقابل سختی و رنج ایجاد کنند. عده‌ای دیگر دائماً به دخترشان می‌گویند که نباید چنین احساسی داشته باشند، و اینکه احساساتش او را در مقابل ناملایمات زندگی و سایر مردم آسیب‌پذیر می‌کند. آنها به او می‌گویند که احساساتش را انکار یا سرکوب کند.

راه بهتر برای محافظت از او، تقویت درونی او ـ قلب و اعتقادش به خود ـ است، نه پوستهٔ خارجی او. راه دیگر نه تنها لطمهٔ شدیدی به عزّت‌نفس یک دختر و درک او از خویش می‌زند، بلکه در عمل او را از ذات اصلی خود جدا می‌کند. سپرهای عاطفی مانع از ورود و خروج احساسات می‌شوند، از این رو در طولانی مدت کمکی به کنترل روابط نمی‌کنند.

پدر و مادر

● در دخترتان قدرت درونی ایجاد کنید: به او اطمینان بدهید، او را توانا بپندارید، بگذارید در زندگی‌اش خودمختاری داشته باشد، به او بگویید که دوستش دارید و به دیدگاه او نسبت به جهان احترام بگذارید.

● اگر دخترتان به دردسر افتاد، احساساتش را بفهمید، حمایتش کنید و او را در آن وضعیت یاری کنید. با گفتن اینکه «چرا خودت را به این دردسر انداختی؟» او را ناامید نکنید.

● او را تشویق کنید که به غریزه‌های خود اعتماد و از آنها پیروی کند. «تشویق کردن» به معنای این است که به او جرئت بدهید.

● به او کلمات و عبارت‌های تأکیدی را یاد بدهید تا وقتی که احساس کرد تهدید شده، آنها را مورد استفاده قرار بدهد، مانند: «نمی‌دانم چرا باید چنین چیزهایی بگویی/ چنین کارهایی بکنی که دیگران را آزار می‌دهد» و «مجبور نیستم به تو گوش کنم» و به او توصیه کنید که رویش را از آنها برگرداند و تدابیر احتمالی را مورد بررسی قرار دهید.

مربیان

● دائماً به تفاوت روش‌های صحبت کردن با دختران و پسران توجه کنید.

● قربانی ابراز دیدگاه‌های کلیشه‌ای در مورد دختران یا پسران نشوید.

۵۲ «احترام به خویش» را در او پرورش دهید

وقتی که دخترتان به دردسر می‌افتد، به احتمال زیاد احساس شرمساری یا حتی تحقیر می‌کند. شاید فکر کند که شما یا خودش را ناامید کرده، که در صورت ناشکیبایی کلی شما نسبت به اشتباهاتش، ممکن است خیلی مضطرب شود. این طبیعی و کاملاً متداول است که بچه‌ها مشکلاتشان را، مانند زور شنیدن از دیگران، برای خودشان نگه‌دارند. به ویژه اگر وقتی که مشکل دخترتان برملا شود، او از وضعیّت خویش شرمسار می‌شود؛ حتی اگر واقعاً سرزنش شدن حق او نباشد، حس احترام به خویش در وی لطمه خواهد دید.

او برای فائق آمدن بر آن وضعیت و رویارویی دوباره با جهان، به دو برابر خودباوری و احترام به خویش نیاز دارد. نسبت به اتفاقی که روی داده هر احساسی داشته باشید، نقش اولیه شما کمک به رفع لطمهٔ حاصله و دادن حس احترام بیشتر به خویشتن دخترتان برای شروع دوباره است. تحقیر کردن او فایده‌ای نخواهد داشت.

پدر و مادر

- اگر دخترتان ببیند که به او احترام می‌گذارید، او نیز احترام گذاشتن به خویش را خواهد آموخت.
- برای آنهایی که غالباً سرزنش و تحقیر می‌شوند، حفظ حس احترام به خویش دشوار خواهد بود؛ اما اگر با حساسیت راهنمایی شوند، بدون سرزنش یا توهین، می‌توانند آن را حفظ کنند و اشتباهات خود را جبران کنند.
- حس احترام به خود تا حدی از طریق تجربه کردن حس مسئولیت و انجام موفقیت‌آمیز آن رشد می‌کند.
- بچه‌ها از زیر بار مسئولیت در می‌روند و اگر به آنها اجازه داده شود تا همهٔ پیامدهای دردناک انتخاب‌ها یا رفتار خویش را نادیده بگیرند، احترام گذاشتن به خود را نخواهند آموخت.

مربیان

- به دانش‌آموزانتان احترام بگذارید، تا آنها بتوانند خود را محترم بشمارند.
- به آنها کمک کنید نکات خوب خویش و موفقیت‌هایشان را ببینند.
- آموزش مستقل به شاگردان کمک می‌کند تا به قضاوت‌های خویش اطمینان کرده و به آن احترام بگذارند و از ترس شکست میدان را خالی نکنند.
- شاگردان را تشویق کنید به یکدیگر احترام بگذارند؛ با احترام گوش کنند و در موفقیت‌ها با یکدیگر سهیم باشند؛ از دانش‌آموزان بخواهید در گروه‌های کوچک در موفقیتی، انجام کاری یا دستیابی به مورد مهمی که در بعضی از سنین داشته‌اند ـ قبل از ۱۰ سالگی، بین ۱۰ تا ۱۲ سالگی، و غیره، به تناسب سن گروه ـ سهیم شوند.

۵۳ از حسّ شرمساری و گناه در او جلوگیری کنید

شرمساری و گناه احساسات طبیعی بشری هستند. وقتی که افراد وظایف و مسئولیت‌های خاصی دارند، و نمی‌توانند از عهدهٔ آنها برآیند، طبیعی است که احساس شرمساری یا گناه کنند. بنابراین، چرا حفاظت از عزت‌نفس یک دختر در مقابل شرمندگی بسیار زیاد، تا این حد اهمیت دارد؟

شرمساری و گناه، عواطف سخت و ویرانگری برای همهٔ بچه‌ها هستند، آنها شک و آشفتگی به وجود می‌آورند: کودک خود یا دیگری را ناامید کرده و احتمالاً دلیل یا چگونگی آن را نمی‌داند. احساس گناه و شرمساری فقط بعضی وقت‌ها برای یک دختر مناسب است: برای مثال، او به اندازهٔ کافی بزرگ شده تا آنچه را که انجام می‌دهد بفهمد، رفتارش را کنترل کنید و مسئولیت کامل آن را بپذیرید؛ البته اگر این احساسات از درونش سرچشمه بگیرد. تنبیه دخترتان از طریق ایجاد احساس شرمساری و گناه در او، کارساز نخواهد بود؛ چون به احتمال زیاد او به جای تغییر رفتار، احساسات ناراحت‌کنندهٔ گناه را سرکوب می‌کند و در مقابل مشکل از خود سلب مسئولیت می‌کند.

پدر و مادر

- به دخترتان بفهمانید که هر نوع قطع رابطه یا جدایی که در زندگی زناشویی شما روی داده، تقصیر او نیست.
- حتی اگر سعی در خراب کردن ارتباط جدید شما کرده باشد، به جای سرزنش کردن او، به نگرانی‌هایی که در مورد تغییرات داشته، توجه کنید.
- به عواقبِ عملی رفتار پر دردسر او توجه کنید؛ شرمساری یا آشفتگی شما، مشکل خودتان است نه او.
- اگر به او ظلم و یا اجحافی شده و یا کسی به او زور گفته، با او در مورد راه‌های جلوگیری از آن حرف بزنید و مدرسه‌اش را از جریان مطلع کنید؛ به او نگویید که «ضعیف» است.
- بگذارید، خودش در مورد احساساتش در هنگام اشتباهاتش تصمیم بگیرد، شما باید فقط در مورد پیامدهای آن تصمیم‌گیری کنید.

مربیان

- به جای اینکه دختری را به خاطر اشتباهاتش سرزنش کنید، توقعاتی راکه دارید مشخص کنید.
- برای یک دانش‌آموز عادی است که خود به خود احساس گناه یا شرمندگی کند؛ اما شما نباید این احساس را در او به وجود بیاورید.
- ریشخند، تمسخر و کنایه بچه‌ها را به تلاش بیشتر وادار نمی‌کند؛ چون احساس شرمساری به وجود آمده، اعتمادبه‌نفس را تضعیف می‌کند.
- به خاطر کاری که فقط چند نفر از بچه‌ها انجام داده‌اند، تمام کلاس را تنبیه نکنید؛ این کار به جای ایجاد احساس پشیمانی در گناهکاران، موجب خشم و ناراحتی گسترده می‌شود.
- به خاطر کاری که خود مسئول آن بوده‌اید دانش‌آموزان را سرزنش نکنید.

۵۴ بیشتر به او نزدیک شوید

وقتی که یک دختر دچار اضطراب و ناراحتی می‌شود، به اطمینان دوبارهٔ بزرگسالانی که به آنها وابسته است، بیشتر نیاز دارد. اما اگر والدین احساس عصبانیت یا ناامیدی کنند، به احتمال زیاد به جای اینکه نزدیک‌تر شوند، گوشه گیری می‌کنند. بچه‌ها خود را از طریق روابط کلیدی خود ـ با دوستان، خانواده و مربیان دلسوز ـ پیدا می‌کنند. اگر این پشتیبانی‌ها در زمان نیاز یک دختر حذف شود، او حتی به صورت عمیق‌تری احساس تردید نسبت به خویش خواهد کرد. او نه تنها اعتمادبه‌نفسش را از دست می‌دهد و هویت خویش را زیر سؤال می‌برد، بلکه با تغییر رفتار کسانی که حامی‌اش هستند، احساس آشفتگی و پریشانی خواهد کرد. تمام تغییرات برای بچه‌ها پراضطراب هستند. در زمان تغییرات یا سختی‌ها، سعی کنید به دخترتان نزدیک شوید و بیشتر در کنار او باشید.

پدر و مادر

● تغییراتی که می‌توانند دخترتان را ناراحت کنند، عبارتند از: تغییر خانه، تغییر مدرسه، بیماری اعضای خانواده، داغداری، رابطهٔ جدید شما، یا مشکلات ناشی از روابط فعلی شما.

● بر اساس سن دخترتان می‌توانید به شیوه‌های زیر به دخترتان نزدیک شوید: ماندن در کنار او در زمانی که حمام می‌کند، نشستن روی تختخوابش در موقع خواب، نشستن در کنار او در موقعی که تلویزیون تماشا می‌کند، همراهی کردن او تا ایستگاه اتوبوس، کمک به سوار شدن او در اتومبیل؛ و گپ زدن با وی در هنگام رانندگی.

مربیان

● وقتی را برای حرف زدن با دختران کوچک‌تر در گوشهٔ خلوت کلاس اختصاص بدهید.

● از شاگردان بخواهید شما را در انجام وظایف یاری کنند.

● زمانی را به گفت‌وگوهای کوتاه خصوصی اختصاص دهید.

● دائماً موقعیتی فراهم کنید که دانش‌آموز بتواند حرف‌هایش را با شما بزند، یا به سایر افرادی که می‌توانند چنین کاری کنند (دوستان، والدین، مربیان یا همراهان) پیشنهاد کنید که موقعیت لازم برای درددل کردن فراهم کنند.

۵۵ او را در آموختن درس‌های لازم یاری کنید

ناامید نشو! شروع به بازسازی کن!

وقتی که والدین و مربیان داوری نمی‌کنند و به یک دختر اجازه می‌دهند که اشتباه خود را دریابد و بفهمد که چگونه به شیوه‌ای عملی و مطمئن دوباره راه خود را از سر بگیرد، کمک مؤثری به او می‌کنند. همیشه چیزهایی برای آموختن از شکست‌ها وجود دارد. به جای اینکه دخترتان نقش قربانی را ایفا کند و دیگری را سرزنش کند، از این اختیار برخوردار است که قدرت، دانش و شایستگی بیشتری از طریق تجربیات دشوار کسب کند. مثبت‌اندیش باشید. به جای اینکه بپرسید: «بار دیگر چه کاری را انجام نمی‌دهی؟»، می‌توانید بپرسید: «بار دیگر چه تغییراتی در کارت ایجاد می‌کنی؟»

همهٔ شکست‌ها کاملاً با این الگو مطابقت ندارد. اگر یک دختر به خاطر اینکه به وی زور گفته‌اند، به دلیل دعوایی که در زمین بازی داشته است، یا به علت قطع ارتباط با دوستش، احساس ناامیدی کند، الزاماً کار اشتباهی نکرده است. اما با این حال، هنوز هم لازم است که او از جریان نتیجه‌گیری کند و خود او باید راه‌حل را بیابد. بهترین راه، اندیشیدن به مسئله و حل آن است، نه اینکه والدین با حمایت شدید خود سعی در رفع یا هموار کردن آن داشته باشند.

پدر و مادر

● مسئله را تجزیه و تحلیل و باز کنید؛ اگر مشکلی پیش آمده، دلایل عملی داشته است.

● نگذارید دخترتان به خود تلقین کند که «بی‌فایده» و «بی‌عرضه» است؛ شکست‌ها را نباید نشانه‌های تغییرناپذیر آیندهٔ او فرض کرد، بلکه باید آنها را فرصت‌هایی برای آموختن تلقی کرد.

● نظر او را در مورد مشکلی که پیش آمده بپرسید، اما نظر خود را نگویید، مگر اینکه خودش از شما بخواهد و یا نسبت به شنیدن نظرات شما اظهار علاقه کند.

● شناسایی درس‌هایی که باید گرفته شود، قوت‌بخش است؛ وقتی که بداند مشکل از کجا سرچشمه گرفته، چگونگی حل کردن و تسلط بر آنها را خواهد یافت.

مربیان

● آگاه کردن یک دانش‌آموز از کنترلی که روی زندگی روزانه‌اش دارد، درک او را نسبت به خویش بالا می‌برد؛ مطمئن شوید که ابزارهای سازمان‌دهنده مانند: برنامه‌ریزی و انجام تکالیف به‌طور منظم و مؤثر انجام می‌شوند.

● ما از طریق پذیرفتن مسئولیت، حقایقی را در مورد خویش می‌یابیم؛ کنار آمدن با پیامدهای اشتباهاتمان چنین فرصتی را ایجاد می‌کند.

● دانش‌آموزان را تشویق به پرسیدن سؤال‌هایشان کنید: «چه درس‌هایی باید آموخته شود؟» و «چه چیزی آموخته‌ام؟»؛ هر دوی این سؤال‌ها تفکر و تعمق را پرورش می‌دهند.

● اگر دانش‌آموزی در انجام تکالیفش کوتاهی کرد، از او بخواهید که برنامه‌ای واقعی جهت جبران عقب‌ماندگی خود تدارک ببینند.

۵۶ داستان را از زبان او بشنوید

وقتی که یک دختر با شکست روبه‌رو می‌شود، طبیعی است که والدین بنابر ماهیت آن مشکل، آن را شخصی پنداشته و احساس شرمساری و یا اینکه آن را بی‌اهمیت تلقی کنند. این آنها را تشویق خواهد کرد تا ترس‌ها و نگرانی‌های دخترشان را کوچک جلوه بدهند اگر فقط حقایق آشکار آن مورد را شنیده‌اید، دخترتان را مقصّر فرض نکنید، یا اینکه او را برای قرار دادن شما در وضعیتی دشوار ـ مثلاً در مقابل همسایه‌ها، پلیس یا مدرسه ـ توبیخ و سرزنش نکنید.

اگر در مورد مسئله‌ای که شما آن را جزئی می‌پندارید، ناراحت است، بکوشید موضوع را از دیدگاه وی ببینید. بزرگسالان و بچه‌ها دیدگاه‌های متفاوتی دارند، پس، از قضاوت بدون تفکر و تعمق پرهیز کنید. گفتن جمله‌هایی مانند: «دست از نق زدن بردار!»، «این دوران می‌گذرد.» و «نمی‌توانم بفهمم چرا از آن مسئله ناراحت هستی...»، به دختر شما در حل مشکل کمک نخواهد کرد؛ فقط تشویق وی به تعمق و درگیر شدن با مشکل، آن را حل می‌کند.

دیدن مسائل از دید او نشان می‌دهد که به او احترام می‌گذارید و می‌خواهید با او به طور جدی و عادلانه برخورد کنید و این کار به حفظ عزت‌نفس او کمک خواهد کرد.

پدر و مادر

● اجازه بدهید دخترتان در مورد ناامیدی‌هایش با شما صحبت کند و آنها را کوچک نپندارید.

● بهترین جنبهٔ او را ببینید و به رخش بکشید، نه بدترینش را.

● در دعوای میان خواهر و برادرها، حرف‌های هر یک را تا به آخر بشنوید، سپس به نوبت از آنها بخواهید راه‌حل احتمالی که به نظرشان می‌رسد، مطرح کنند.

● فرزندتان دوست ندارد که همیشه شما مشکلاتش را حل کنید؛ شاید فقط بخواهد که با صدای بلند ماجرا را تعریف کند تا دیگران حرف‌هایش را بشنوند؛ نظراتتان را برای خودتان نگه دارید.

مربیان

● اگر شاگردی از یک مربی شکایت داشت، فکر نکنید که اشتباه می‌کند؛ پیشنهاد کنید که به مدیر یا ناظم مراجعه کند و مشکلش را بگوید؛ جایی که بی‌طرفانه به او گوش کنند و مشکلش را به صورت جدی بررسی کنند.

● از پیش‌داوری‌های عجولانه بپرهیزید؛ اگر یک دختر به پر دردسر بودن معروف است، دلیلی ندارد که در هر مسئله‌ای دخالت داشته باشد؛ ماجرا را از زبان او هم بشنوید.

۵۷ زمان‌ها و نشانه‌های خطر را شناسایی کنید

وقتی که «دِبی» ۱۲ سال داشت، والدینش از هم جدا شدند و دنیای او به هم ریخت. او یک هفته از مدرسه دور بود و وقتی که برگشت، در کنار آمدن با فرصت‌ها، حفظ معیارها و انجام تکالیفش با مشکل روبه‌رو شد. با کوچک‌ترین مشکلی، در هم می‌شکست. یک سال طول کشید تا به خود بیاید و تا سه سال بعد او هنوز در مقابل هر نوع شکستی آسیب‌پذیر بود.

قدرت هماهنگی و تطبیق کودکان در زمان جدایی والدین یا سرپرستانشان یا در طول عزاداری و سایر شکل‌های دگرگونی‌های خانوادگی به صورت اجتناب‌ناپذیری کاهش می‌یابد. همچنین وقتی که شروع به مدرسه رفتن می‌کنند یا مدرسه‌شان تغییر می‌کند، بسیار آسیب‌پذیر می‌شوند. بیشتر والدین تصور می‌کنند که فرزندانشان وقتی که وارد دبستان یا مدرسه راهنمایی می‌شوند عصبی نیستند، اما حتی این مورد نیز می‌تواند موجب پریشانی و اضطراب آنها شود.

اعتمادبه‌نفس دختران در زمانی که وارد مراحل رشد کلیدی ـ از حدود هشت سالگی و در ابتدای بلوغ و نوجوانی ـ می‌شوند، نیز شکننده است. در این مواقع، دختران به توجه زیادی نیاز دارند.

پدر و مادر

● وقتی که دخترتان دورهٔ راهنمایی را آغاز می‌کند و تا دو سال بعد از آن به حمایت و توجه بیشتری نیاز خواهد داشت.

● وضعیت‌هایی که می‌توانند موجب بی‌ثباتی فرزندان شوند، عبارتند از:

- خشونت خانگی
- سوءاستفاده و آزار
- سرزنش و بدرفتاری دائمی
- تغییرات مکرر خانه / مدرسه
- طلاق و جدایی
- زورگویی
- شکل‌گیری دوبارهٔ خانواده
- ورود ناپدری / نامادری به خانواده
- عزاداری
- غیبت موقت یکی از والدین
- بروز بیماری / ناتوانی در خانواده

مربیان

● نشانه‌هایی که حاکی از داشتن مشکل در کودکان است، عبارتند از:

- گوشه‌گیری، تنهایی، غمگینی، مستعد گریه بودن، خستگی و تمایل به خوابیدن
- عدم تمرکز
- بی‌میلی به انجام تکالیف و فعالیت‌ها
- گوشه‌گیری بسیار و رد هر نوع کمک
- ناتوانی در دنبال کردن برنامه‌های کلاسی
- نیازمندی یا اظهار درماندگی به منظور کسب دائمی اطمینان مجدد
- خراب کردن کار خود و دیگران
- ترس از قاطی شدن با دیگران
- پرخاشگری یا وابستگی
- دلقک‌بازی و لودگی در کلاس
- غالباً زیر بار زور رفتن
- دروغگویی، دزدی یا فریبکاری
- دیر آمدن به مدرسه
- غیبت‌های مکرر

۵۸ برخورد حساس با فشار همسن و سالان

فشار همسن و سالان، همراه با زورگویی و یا موادمخدر، از موضوعاتی هستند که بسیاری از والدین را وحشتزده می‌کنند. صرف نظر از هزینهٔ تأمین معلم‌های خصوصی، لباس‌های گرانقیمت، و تازه‌ترین سرگرمی‌های رایانه‌ای خانگی، ما بر این باوریم که دخترمان از استقلال کافی برای ایستادگی در برابر فشار گروه همسن و سالانش ـ به ویژه وقتی که فعالیت‌های گروه خطرناک یا غیرقانونی است ـ برخوردار است.

کودکان به طور کلی عاشق هماهنگی و تطبیق با همسالان هستند و از متفاوت بودن متنفرند. نخستین گام آنها در جهت استقلال و جدایی از والدین و ابراز وجود غالباً از مسیر مطمئن و مستقیم مُد آغاز می‌شود و هرچه در زمان انتخاب لباس، مدل مو یا شیوه‌های سپری کردن اوقات فراغتشان کوچک‌تر باشند، احتمالاً این مسیر را با موفقیت بیشتری طی می‌کنند؛ همهٔ گروه‌های همسن و سال موذی و خطرناک نیستند.

پدر و مادر

● با انتقاد دائم، دخترتان را به آغوش دوستان ضداجتماعی‌اش نیندازید؛ بهترین راه کمک به او برای مقاومت در برابر فشار منفی همسن و سالانش این است که عزت‌نفسش را پرورش دهید و قدرت درونی او را تقویت کنید.

● اگر درخواست لباس‌ها یا گردش‌های گرانقیمت کرد، از او بخواهید خود نیز تا حدی مشارکت کند، و اگر به قدر کافی بزرگ شده است این کار را از طریق پول توجیبی، یا درآمد کار پاره‌وقت انجام دهد.

● از او مفهوم یک دوست را بپرسید و سؤال کنید که آیا افرادی که اجازه نمی‌دهند او متفاوت باشد، دوستان واقعی هستند یا خیر.

● به یاد داشته باشید دخترانی که در برابر فشار همسن و سالانش حساس هستند، تأثیرپذیر هستند؛ به دخترتان کمک کنید که خود را همان‌گونه که هست، بپذیرد.

مربیان

● مراقب قدرت گروه‌های همسن و سال در منحرف کردن توجه بعضی از دختران از درس‌هایشان باشید؛ یک برنامهٔ دوستانه می‌تواند فرصتی برای شنیدن درد دل‌های دختران آسیب‌پذیر فراهم آورد.

● موضوع فشار همسن و سالان را در انجمن و در هنگام تدریس مورد بحث قرار دهید.

● بسیاری از دخترانی که در مورد ترک درس وسوسه می‌شوند، آسیب‌پذیر هستند؛ چون در حال سقوط هستند. هرچه زودتر کسانی را که در معرض خطر هستند، شناسایی کنید و آنها را راهنمایی کنید تا از مسیر خود منحرف نشوند.

۵۹ او را از تحولات آگاه کنید

یکی از مهم‌ترین نیازهای همهٔ ما آگاهی داشتن از تغییرات و وقایعی است که ما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند. اگر کارفرمایان، همکاران، انجمن محلی یا همسایه‌ها کاری را پیش از مطلع کردن ما و از قبل انجام دهند، خیلی آزرده می‌شویم. کودکان نیز باید از وقایع آگاه شوند؛ مخصوصاً اگر خانواده‌شان در حال تجربهٔ تغییرات خاصی هستند.

اگر شما و همسرتان در آستانهٔ جدایی آزمایشی یا دائمی و یا طلاق هستید، اگر یکی از اعضای خانواده بیمار است و نیاز به مصرف بسیار زیاد دارو، یا رفتن به بیمارستان برای عمل جراحی دارد، اگر دنبال مدرسهٔ جدیدی برای دخترتان هستید، او دلش می‌خواهد بداند چه چیزی در جریان است. همهٔ بچه‌ها ممکن است با فکر کردن به بدترین شرایط وحشتزده شوند و یا به واسطهٔ روبه‌رو شدن غیرمنطقی با مسائل ناامید شوند؛ مخصوصاً اگر اطلاعاتشان از مسئله و یا ماجرا سطحی باشد.

همان‌طور که پیش‌تر گفته شد، اگر دخترتان را از مسائل آگاه کنید، به او نشان می‌دهید که به حق او برای دانستن، نیاز او به درک آنچه که بر سرش می‌آید، و توانایی‌اش در دریافت آن اطلاعات و به کارگیری معقولانهٔ آنها، احترام می‌گذارید.

پدر و مادر

● کودکان را باید از این موضوع‌ها آگاه کرد: رویدادها و تغییرات (قبل، در هنگام، و پس از وقوع آنها)، احساسات (شما و خودشان) تصمیم‌گیری‌ها و حقایق.

● ممکن است کسی از مطرح کردن موضوعاتی مانند: رفتن به بیمارستان، مرگ، طلاق یا نقل مکان احساس ناراحتی کند و ترجیح بدهد، موضوع را با استفاده از کتاب‌های کودکان از طریق تلفیق داستان و اطلاعات واقعی ارائه دهد.

● کودکان باید دنیای خود و آنچه را که بر سرشان می‌آید، درک کنند؛ یکی از راه‌های مهم رسیدن به این امر، مطلع نگه‌داشتن آنها از تحولات است.

مربیان

● مطمئن شوید که شاگردان دقیقاً و به‌طور ریشه‌ای دلیل وقوع یک جریان و یا مسئله را می‌دانند، مانند: اهداف درسی خاص، دلیل انتقال شاگردی به یک گروه متفاوت و یا نام مربی و معلمی که در زمان غیبت یا مرخصی شما از مدرسه، جایگزین شما در کلاس می‌شود.

۶۰ گروه‌های حامی مناسبی پیدا کنید

وقتی که مادرم فوت کرد، زندگی‌ام به هم ریخت. دوستان مدرسه‌ام و شنا، دو عاملی بودند که مرا سرپا نگه داشتند. ورزش شنا باعث می‌شد که خارج از خانه به سر ببرم و احساس طبیعی بودن به من می‌بخشید و دوستانم هم فوق‌العاده بودند.

تحقیق در مورد آنچه که به کودکان و جوانان در مهار و یا هدایت مشکلات شخصی کمک می‌کند، نشان می‌دهد که آنها وقتی که در گروه‌های مختلفی عضویت دارند و خود را بخشی از جامعه‌ای گسترده‌تر می‌پندارند، بهتر عمل می‌کنند.

تعلق داشتن به یک گروه، به دخترها، در زمانی که در مورد هویت خود دچار شک و تردید هستند، احساس راحتی و امنیت می‌دهد. این حس اطمینان‌بخش است، چون باعث استواری و ثبات تعهدات الگوها و جریانات متداول روزانه و هفتگی آنها می‌شود. این مسئله موجب جلب و درک حمایتِ افرادی که دخترها را می‌شناسند و وقت صرفشان می‌کنند، خواهد شد.

پدر و مادر

- به دخترتان کمک کنید تا در اوقات دشوار زندگی در گروه‌ها و انجمن‌ها به صورت منظم شرکت کند.
- اگر تعهدات خارج از مدرسه او کم و محدود است، ببینید آیا فعالیت‌های دیگری در محله وجود دارد که او بتواند در آنها حضور یابد.
- اگر در مدرسه با مشکلاتی روبه‌روست، گروه‌های خارج از مدرسه می‌توانند به او کمک کنند تا روابط تازه‌ای را آغاز کنند.
- اگر فکر می‌کنید که با افراد نامناسبی دوست و همراه شده، مراقبش باشید.
- اجازه ندهید که نیاز شما به همراهی او، وی را از دوستانش جدا کند.

مربیان

- دختران آسیب‌پذیر را تشویق کنید که در برنامه‌های ناهار مدرسه و فعالیت‌های پس از مدرسه ثبت‌نام کنند تا بتوانند دوستان جدیدی پیدا کرده و مهارت‌های تازه‌ای کسب کنند و اعتمادبه‌نفسشان را از نو بسازند.
- ممکن است دختران آسیب‌پذیر از بودن در کنار یکدیگر در گروه‌های ثابت کلاسی بهرهٔ بیشتری بگیرند و این مسئله باعث احساس امنیت و آرامش در آنها شود.

۶۱ دعواهای خانوادگی را به حداقل برسانید

این کار دشواری است؛ چون درگیری‌ها، بخش عادی زندگی خانوادگی محسوب می‌شوند. با این حال، وقتی که خانه در نظر دختران مکان درگیری و اختلاف فرض شود، این وضعیت می‌تواند برای آنها بسیار پریشان‌کننده و اضطراب‌آور باشد و واضح است که خشونت و درگیری خانگی، مخصوصاً با دخترانی که خودباوری و اعتمادبه‌نفس کمتری دارند، همراه باشد.

درگیری موجب آشفتگی می‌شود. وقتی که دخترها در حال گذراندن دوران سختی هستند و احساس آشفتگی می‌کنند، والدین باید زحمت بیشتری به خود بدهند و از بروز جر و بحث، هم میان خودشان و هم با دخترشان، جلوگیری کنند. وقتی که والدین به صورت زبانی یا فیزیکی با هم درگیر می‌شوند، دخترها تحت فشار قرار می‌گیرند تا از یکی از آنها جانبداری کنند و همین احساس آنها را در میانهٔ راه در هم می‌شکند. چگونه والدین می‌توانند بفهمند که یک درگیری خانوادگی از حد «طبیعی» فراتر رفته است؟ ویژگی‌هایی که احتمالاً نشانهٔ این تفاوت هستند، عبارتند از: تعداد دفعات (به صورت آشکار)، شخص مقصر، موضوع درگیری، پر سر و صدا بودن یا شخصی بودن آن، نوع خشونت (زبانی یا فیزیکی)، سوءاستفاده یا زورگویی و احتمال چگونگی یا حل درگیری و اختلاف.

پدر و مادر

● هنگام بروز مشکل، دعواکردن را ممنوع کنید.

● همهٔ اعضای خانواده را تشویق کنید تا انتقادها و گلایه‌های خود را بنویسید. می‌توان این کار را در یک زمان معین ـ مثلاً یک بار در هفته ـ انجام داد و در مورد آن بحث و گفت‌وگو کرد.

● به یاد داشته باشید که توهین‌های شخصی، فریاد و بدرفتاری به عزت‌نفس دخترتان لطمه خواهد زد.

● بحث و مناظره سالم هستند و شباهتی به دعوا و درگیری ندارند.

● راه‌های آموزش و الگوسازی به منظور حل درگیری، برای دخترتان تأثیر دائمی به ارمغان خواهد داشت.

مربیان

● درگیری در خانه می‌تواند بر کار دختران در مدرسه تأثیر بگذارد؛ به‌ویژه وقتی که آن‌قدر جدی باشد که خشونت خانگی فرض شود، از این رو مدرسه باید به طور جدی با این قضیه برخورد کند.

● بحث در مورد درگیری در خانه و مدرسه، دلیل وقوع آن و راه‌های مختلف حل آن، باید بخشی از برنامهٔ آموزش شخصی و اجتماعی تمام شاگردان شود.

● وقتی دخترها می‌شنوند که کس یا کسانی، همین تجربه‌ها را داشته‌اند، بهتر می‌توانند با مشکلات برخورد کنند.

فصل ۷

حمایت از آموزش و رشد فردی او

وقتی که والدین به‌طور آشکار به کار فرزندانشان علاقه نشان می‌دهند و از آنها حمایت می‌کنند، و وقتی که کودکان وجود خویش و آنچه را که می‌توانند به دست بیاورند، به صورتی عمیق و واقعی باور می‌کنند، به خوبی عمل می‌کنند. «می‌دانم که می‌توانم آن را انجام بدهم!» به همان اندازه اهمیت دارد که «می‌خواهم آن را انجام بدهم!»؛ و هر دو برای موفقیت طولانی مدت بسیار مهم‌تر از «من برای این کار ساخته شده‌ام!»، هستند.

با علم به اینکه، انگیزه‌های فردی کلید آموزش موفقیت‌آمیز و تکامل فردی است، والدین و مربیان برای تقویت آن چه باید بکنند؟ به کمک پژوهش‌های انجام شده در صنعت، می‌دانیم که بهترین انگیزه‌دهنده‌ها افرادی هستند که می‌کوشند مزایای یک عقیده را حتی اگر مخالف با نظر خودشان هم باشد، دریابند؛ در صورت آموختن درس‌ها، اشتباهات را می‌پذیرند؛ حرف زدن با آنها آسان است، حتی زمانی که تحت فشار هستند؛ توقعات دائمی، بالا، اما غیرمنطقی دارند؛ دیگران را تشویق می‌کنند تا خودشان را کامل کنند و هرجا که لازم باشد، به دیگران اعتبار و امتیاز می‌دهند. از طریق روان‌شناسی ورزش، می‌دانیم که بهترین مربیان بر روی پیشرفت‌های مهارت و تکنیک‌ها، تمرکز می‌کنند و برنده شدن را هدف قرار نمی‌دهند و از

ورزشکاران می‌خواهند که در مورد خود بر حسب نتایج حاصله قضاوت نکنند؛ برای موفقیت‌ها پاداش در نظر می‌گیرند؛ به افراد روش کنترل اشتباهاتشان را می‌آموزند، پیشرفت را نمایان می‌کنند و با یافتن دلایل اشتباه و مطرح کردن آن به طور مستقیم، نگرانی‌ها را کاهش می‌دهند.

آموختن و رشد کردن به‌طور اجتناب‌ناپذیری نیازمند تغییر و خطر کردن، احتمال ناخوشایند شکست آنی، روبه‌رویی با محدودیت‌های شخصی و هیجان اکتشافات بالقوه است. وقتی که دختران احساس شایسته و خوبی نسبت به خویش داشته باشند، احتمالاً در مورد مهارت‌ها و استعدادهای فعلی و آتی خود مثبت‌اندیش هستند. دخترانی که اعتمادبه‌نفس دارند، از هر تغییری استقبال می‌کنند.

دخترانی که نسبت به خود تردید بسیاری دارند، در مورد توانایی‌هایشان بدبین خواهند بود. اما آنها غالباً از اعتراف به این واقعیت طفره می‌روند و با ادعای اینکه همه چیز را می‌دانند یا اینکه نیازی به دانستن ندارند، از شکست و تغییر کناره‌گیری می‌کنند. یک راه دیگر و کاملاً آسان و آبرومندانه جهت فرار از پذیرفتن مسئولیت موفقیت و شکست، این است که آموزش برای آیندهٔ شخص نامناسب فرض شود.

دخترانی که از کسب مهارت‌های اساسی در مدرسه باز می‌مانند، ممکن است سرانجام دست از تلاش برای دستیابی به هر چیزی بردارند. در عوض، ممکن است فکر خود را فقط بر روی آنچه که در حیطه قدرتشان قرار دارد یعنی جسم و جنسیت خود متمرکز کنند. کمک کردن به دختران در جهت رشد اعتمادبه‌نفس و بررسی استعدادهای عملی و عقلانی آنها مستلزم حمایت از کار کلاسی آنها و ارائه دلایلی به ایشان برای ارزش قائل شدن برای خویش است. اما وقتی که دختران افسرده، مضطرب، خشمگین و نومید هستند یا مسئله‌ای ذهنشان را از پیش مشغول کرده است، نمی‌توانند فکرشان را بر روی کار خود متمرکز کنند. در طول این دوران سعی کنید، روال عادی را حفظ کرده و تا حد امکان آنها را از نظر عاطفی حمایت کنید.

۶۲ مهارت‌ها را تشویق کنید و ارج بنهید

هنگامی که دختر کوچکی بودم، وقتی پدرم در اطراف خانه سرگرم تعمیر وسایل بود، او را همراهی می‌کردم. دوست داشتم که نحوهٔ کار کردن وسایل را ببینم و چیزهای زیادی هم یاد گرفتم. وقتی که خانهٔ خودم را ساختم، با انجام دادن بسیاری از کارها به تنهایی، پول زیادی صرفه‌جویی کردم.

ممکن است هر دختر استعدادهای بسیاری داشته باشد و در فوتبال، نقاشی، الگوسازی، آشپزی، بالا رفتن از درخت، اسکیت روی زمین و روی یخ، ماهر باشد. شاید اطلاعاتی در مورد حشرات، جانوران، دایناسورها، باغبانی یا موسیقی پاپ داشته باشد و یا ممکن است مهارت او در تفکر و سازماندهی خود و دیگران باشد. شاید سریعاً احساسات دیگران را حس و درک می‌کند.

بچه‌ها وقتی که کاملاً از چیزی مطلع یا در کاری موفق باشند و هنگامی که از فعالیت‌های بسیاری لذت ببرند، به خوبی عمل می‌کنند. این وظیفهٔ والدین است که استعدادها و مهارت‌های مختلف دختر خود را شناسایی کنند و برای آنها ارزش قائل شوند و توجه آنها را به مهارت‌هایشان معطوف کنند. تلاش تحصیلی هرگز نباید به عنوان تنها ملاک برای ارزیابی یک کودک یا نوجوان مورد استفاده قرار بگیرد.

پدر و مادر

- سعی کنید زمینه و پایه‌های موفقیت را وسعت ببخشید؛ اجازه بدهید دخترتان از فعالیت‌ها و مهارت‌های در دسترس الگوسازی کند.
- هر بچه‌ای از باور کردن مهارت خویش در کاری مانند معما و پازل، بازی با سایر بچه‌ها، ابتکار در استفاده از رنگ، تسلط به استفاده از رایانه، سود خواهد برد.
- تماشای تلویزیون را کنترل کنید: دخترتان برای نهایت شکوفایی خود به تعادل و تنوع نیاز دارد.
- بکوشید او را در کارهای عملی و وظایفی که در امور مربوط به خانه انجام می‌دهید، شرکت بدهید.

مربیان

- مهارت هر دانش‌آموز را در هر زمینه‌ای دریابید و به هر یک از آنها شیوه‌های موفقیتش را گوشزد کنید. سپس در جهت تحول بخشیدن به نکات قوت و علاقه‌های او اقدام کنید.
- اگر دختری از استعدادهای غیرعادی برخوردار است، سایر بچه‌ها را تشویق کنید تا به مهارت او احترام بگذارند، اما نخست خودتان آن را کشف کنید!
- در دوران راهنمایی، تلاش کنید تا تمام انتخاب‌های کلیشه‌ای و متداول را که بر اساس جنسیت انجام می‌شود، در هم بریزید.
- به منظور آشنا کردن دانش‌آموزان با علاقه‌های تازه، کارهای فوق‌برنامهٔ پس از مدرسه و زنگ تفریح ایجاد کنید.

۶۳ به جای کنترل و فشار، او را تشویق و حمایت کنید

حمایت و تشویق، به دختر شما انرژی لازم را جهت پیمودن مسافت اضافی در هنگام چالش‌ها خواهد داد. اما ممکن است حمایت و تشویق به کنترل و تحت فشار گذاشتن تبدیل شود؛ در حالی که اولی خوب است، دومی غالباً نتیجهٔ معکوس می‌دهد و دختری از پای درآمده و خشمگین به جای می‌گذارد که ممکن است از موفقیت چشم‌پوشی کند. واژه‌ها به تنهایی محل برخورد و تلاقی این دو مورد را نشان می‌دهند. «حمایت»، شریک شدن در هنگام فشار یا مانع را می‌رساند و «تشویق»، مفهوم شجاعت بخشیدن به فردی برای انجام دادن کاری تازه یا دشوار است. در مقابل، بزرگسالانی که دختران را تحت فشار و کنترل می‌گذارند باری از دوش آنها برنمی‌دارند، بلکه به آن می‌افزایند. آنها به طور ضمنی به این امر اشاره می‌کنند که نمی‌توان به دخترها برای انجام دادن کاری به تنهایی، اعتماد کرد. توقعات و اهدافی که آنها تعیین می‌کنند، به احتمال زیاد خودباوری یک دختر را تضعیف می‌کند و به جای بالا بردن شجاعت او، آن را کاهش می‌دهد.

والدینی که فرزندانشان را تحت کنترل و فشار می‌گذارند، تمایل به کامل کردن وظایف آنها دارند. او را در بسیاری از فعالیت‌های خارج از مدرسه شرکت دهید؛ اشتباهاتش را بلافاصله به او یادآور شوید؛ از «تهدید» و «تطمیع» استفاده کنید؛ هدف‌های جدید و راحتی را تعیین کنید؛ بیشتر وقت‌ها از مدرسه انتقاد کنید؛ دور و بر او باشید، در تکالیف مدرسه‌اش همراهی و حتی اشتباهاتش را پاک کنید.

پدر و مادر

● به سرگرمی‌ها و تفریحات دخترتان علاقه نشان بدهید؛ او را در هنگام انجام آنها تماشا کنید و چگونگی کارها را از وی بپرسید؛ به ویژه وقتی که تلاش خاصی از خود نشان می‌دهد.

● به او پیشنهاد کنید که او را به جایی که باید برود برسانید، در مورد هر مشکلی که دارد با یکدیگر صحبت کنید و بکوشید به سؤال‌هایش پاسخ دهید.

● به آنچه که برایتان تعریف می‌کند، گوش بدهید و در هیجان او در مورد جاه‌طلبی‌ها و رؤیاهایش سهیم‌شوید.

● به او در تعیین اهداف فردی‌اش در چارچوب زمانی خاص اطمینان بدهید، و به او اجازه بدهید با استفاده از روش‌هایی که آموخته و الگوهای کاری دلخواه خودش، عمل کند.

● به یاد داشته باشید که فرزندان ما انسان هستند، نه عروسک خیمه‌شب‌بازی یا هنرپیشه؛ اگر آنها را تحت‌کنترل و فشار قرار دهید، ممکن است زندگی‌شان به صحنه نمایش تبدیل شود.

مربیان

● به هر دانش‌آموز اطلاعات کاملی در مورد پیشرفت‌هایی که کرده و کارهایی که هنوز باید بکند، بدهید.

● اگر به شما وابسته است، به او در ایجاد یک برنامهٔ عملی کمک کنید تا در مسیر اصلی حرکت کند.

● نسبت به پیشرفت‌هایش از خود اشتیاق نشان بدهید.

● از ستاره و جایزه به دقت استفاده کنید، چون می‌توانند نقش تطمیعی و یا بی‌فایده داشته باشند؛ اگر دختری تصمیم بگیرد که همکاری نکند، می‌شود کاری به آن دختر برای انجام داده نشود.

● نامه‌ها، کارت پستال‌ها یا گواهی‌نامه‌هایی که مستقیماً به منزل یک دختر ارسال می‌شود، می‌تواند باعث ایجاد انگیزه والدین نسبت به دستاوردهای مشخص دخترشان شود.

۶۴ اطمینان داشته باشید که او از عهده انجام کارها برمی‌آید

هر شب موقعی که تکالیفش را انجام می‌دهد، کنارش می‌نشینم و بعد آن را کنترل می‌کنم. اگر خوب انجام نداده باشد، مجبورش می‌کنم آنها را دوباره بنویسد.

یک اطمینان اساسی، ناگفته و دو جانبه در هنگام تولد میان مادر و طفل به وجود می‌آید. در آن لحظه، طفل باید اطمینان داشته باشد که مادرش از وی مراقبت و او را تغذیه خواهد کرد و مادر به نوبهٔ خود اعتماد می‌کند که طفل، دوستش خواهد داشت و نیازمند وی خواهد بود. همچنان که دخترتان بزرگ می‌شود، اگر به او اعتماد نکنید، این را نوعی توهین می‌پندارد. بزرگ شدن مستلزم روبه‌رو شدن با موقعیت‌ها و تجربه‌های تازه به میزانی است که بیشتر بزرگسالان آن را کاملاً اضطراب‌آور فرض می‌کنند. این کار شجاعت زیادی را می‌طلبد. دخترتان باید خود را باور کند تا بتواند با اطمینان با چیزهای جدید روبه‌رو شود. وقتی که فردی که کاملاً مورد اطمینان اوست، فرض را بر شکست او بگذارد ـ آن هم پیش از اینکه واقعاً تلاشی کرده باشد ـ غرورش می‌شکند و لطمه می‌بیند.

پدر و مادر

● به شایستگی دخترتان، توانایی او در انجام یک کار خاص، قضاوت‌هایش، مسئولیت‌هایش و ظرفیتش در اطمینان کردن اعتماد کنید و عقاید او را تحسین کنید.

● وقتی که اقدام به انجام کاری می‌کند، به او بگویید که باور دارید که او می‌تواند از عهدهٔ آن کار برآید؛ از او دور شوید، دور و بر او نپلکید و منتظر بروز یک مشکل خاص نباشید، یا اینکه به او نگویید: «آیا می‌توانم کمکت کنم؟»

● انجام یک کار پاره‌وقت و کار مدرسه با تعیین وقت دقیق به سمت برنامه‌ریزی و تعیین وقت دقیق، عملی است. پیش از اینکه آن کار را منع کنید، بگذارید او سعی خود را بکند.

● اگر به مدرسهٔ جدیدی رفت، اطمینان داشته باشید که او با وضعیت خویش کنار می‌آید؛ گفتن اینکه: «امیدوارم که تو...» نشانهٔ ترس شما از عملی نشدن این کار است!

● اگر مرور درس‌ها را تمام کرده، او را تحت فشار نگذارید که کمی بیشتر دوره کند.

مربیان

● از یک دانش‌آموز بپرسید، آیا فکر می‌کند که بتواند از عهدهٔ کاری برآید یا خیر؛ اگر پاسخش مثبت بود، خودباوری او را تصدیق کنید.

● گاهی کاری که به عنوان رقابت ارائه می‌شود، نتیجه می‌دهد؛ اگر به دختری گفته شود: «حالا مطمئنم از عهده این کار برمی‌آیی!» او بیشتر تلاش خواهد کرد؛ با این حال، این تاکتیک در دوران نوجوانی که عزت‌نفس دختران شکننده است، باید به صورت محدود به کار گرفته شود؛ فقط زمانی از این شیوه استفاده کنید که کاملاً به موفقیت دانش‌آموز اعتقاد دارید؛ و هنگامی که این رقابت، تحقیر شخصی پنداشته نمی‌شود.

۶۵ امکان اشتباه کردن را به او بدهید

دختر شما به خودباوری بسیار زیادی نیاز دارد تا بیشترین استفاده را از استعدادهای نهایی خود ببرد، اما اگر هر بار که مرتکب اشتباهی شد، او را سرزنش کنید، قادر به انجام این کار نخواهد بود.

اشتباهات بخش اساسی آموختن هستند. فران لاندزمن ـ شاعر ـ نوشت: «هرکسی برای رسیدن به ستاره‌ها، زخم برمی‌دارد.» اشتباهات مفید هم هستند، چون وظایفی را که باید انجام شوند، مشخص می‌کنند. آنها نشان می‌دهند که چه کاری عملی و چه کاری غیرعملی است و چه کاری باید به صورت متفاوت انجام شود. اشتباهات داستانی را که ما باید بفهمیم، تعریف می‌کنند.

شرکت‌ها و مؤسسه‌ها اکنون این امر را درک می‌کنند. شعار یک شرکت تکنولوژی اطلاعاتی آمریکایی این است: «اگر هر کاری که انجام می‌دهید یک موفقیت باشد، پس، شکست خورده‌اید!»، چون اشتباهات نشان می‌دهند که فرد آن‌قدر اعتمادبه‌نفس دارد که خطر کند و مبتکر باشد. تجارت امروز به کارمندانی که از عهدهٔ خطاها برآیند پاداش می‌دهد، نه اینکه افراد را به خاطر اشتباه کردن تنبیه کند.

اگر از اشتباهات خود وحشت دارید و آنها را انکار می‌کنید، به دخترتان کمکی نخواهید کرد. او را به خاطر آنچه که هست و با تمام اشتباهاتش، دوست بدارید، نه فقط زمانی که کامل و بی‌نقص است.

پدر و مادر

● در مورد اشتباهات خودتان صادق و خوش‌قلب باشید و آنچه را که آموخته‌اید، بیان کنید.

● به دخترتان وقت بدهید تا خطاهایش را دریابد، یا اینکه برای مثال بگویید: «من دو اشکال در اینجا می‌بینم، تو چطور؟»

● تکالیفی که با بی‌توجهی انجام شده باشد، نشانهٔ آن است که او آن را در مکان یا زمان مناسب یا به شیوه‌ای صحیح ننوشته است؛ نظر خودش را در این مورد بپرسید.

● اگر او تحت‌تأثیر فشار امتحانات ناامید می‌شود، شاید به این خاطر است که بیش از اندازه روی نتایج خود سرمایه‌گذاری کرده یا اینکه نگران واکنش شما نسبت به آن نتایج است.

● اشتباهات غیرمنتظره می‌تواند، به این معنی باشد که او چیزی را نفهمیده، به قدر کافی تلاش نکرده، روش صحیح را به کار نبرده و یا اینکه نگران است.

مربیان

● در مورد اشتباهات خود صادق باشید، آنچه را که آموخته‌اید، ذکر کنید، و اگر لازم است به خاطر آنها عذرخواهی کنید.

● اگر دختری بیشتر از حد معمول بی‌توجه است، شاید به دلیل روش تدریس شما باشد؛ در عین حال، ممکن است گیجی، پریشانی، یا نگرانی او به خاطر ترس از خطاکردن باشد.

● با برقراری بحث و گفت‌وگو، آگاهی کلاس را در مورد نظرشان نسبت به اشتباه‌کردن بالا ببرید و به تفاوت‌های دخترها و پسرها و واکنش آنها در این مورد توجه کنید.

● دخترها برخلاف پسرها (به‌طور کلی) وظایف معینی را که خطرساز نباشد ترجیح می‌دهند، اما خطر کردن چیزی است که باید به آن عادت کنند. به آنها کاری بدون محدودیت و پرخطر بدهید و به واکنش کلاس نسبت به آن توجه کنید.

۶۶ توقعات معقول و مناسبی داشته باشید

گزارش تحول کاری و اجتماعی دختر ۶ ساله‌ام از هر جنبه مثبت بود. وقتی که گفتم: «آفرین!»، رویش را برگرداند و با صدای خفه‌ای گفت: «گزارش احمقانه‌ای بود! وقتی که این‌قدر آسان بود، چه لزومی دارد که بگویی من خوب بوده‌ام؟!»

همه آدم‌ها بر اساس توقعات عمل می‌کنند. آنها تمایل دارند که برحسب اعتبارهای خود به پیش بروند، یا عقبگرد داشته باشند. بسیاری از بچه‌ها به سادگی به این دلیل دچار شکست سنگین می‌شوند که از آنها خواسته نشده که بهتر عمل کنند. آنها هرگز آنچه را که می‌توانند به دست بیاورند، در نمی‌یابند، چون هرگز کوشش نمی‌کنند، و توانایی خود را فقط در همان محدوده‌ای که برای انجام اهداف آسان تعیین شده است، باور می‌کنند.

با این حال، والدین و مربیان چنین در مغز آنها القا کرده‌اند که باید توقعات خود را بالا ببرند و به همین دلیل اکنون همهٔ ما از سویی، در معرض خطر زیاده‌روی هستیم. یک هدف خیلی بالا به همان اندازه بی‌فایده است که یک هدف ناچیز. چالش‌ها باید ایجاد انگیزه کنند، نه اینکه وحشتناک ترس‌آور یا خسته‌کننده باشند. اهدافی که خیلی عالی باشند، می‌توانند منجر به شکست شوند و اعتمادبه‌نفس دختر شما را متزلزل کنند و به او بقبولانند که تنها راه کسب موافقت شما، موفقیت اوست.

پدر و مادر

● از دخترتان در مورد کاری که فکر می‌کند می‌تواند انجام بدهد، بپرسید.

● به او کمک کنید تا برنامه‌های مشخصی برای تأمین اهدافش تهیه کند.

● او را دعوت کنید تا در مورد هر نوع مشکل احتمالی و شیوه‌های مقابله با شکست‌ها پیش‌بینی کند.

● از او بخواهید در کنار اهداف طولانی‌مدت، هدف‌های کوتاه‌مدتی را که ظاهراً بیشتر قابل وصول هستند، انتخاب کند.

مربیان

● مطمئن شوید که هدف، زمان و کیفیت شرایطی را که برای کار تعیین کرده‌اید، مشخص است، و اجازه بدهید دانش‌آموزانتان احتمال تأمین شرایط را ارزیابی کنند.

● مهارت‌های برنامه‌ریزی و تفکر را تشویق کنید.

● اگر در پی اعتمادبه‌نفس افراطی هستید، درخواست یک بررسی کامل را بکنید؛ به یک دانش‌آموز نگویید که هدفش غیرقابل وصول است.

● از شاگردان بپرسید آیا برای رقابت بعدی آماده هستند، یا برای تحکیم پیروزی‌های جدیدشان زمان می‌خواهند.

● در مورد اهداف خودتان راسخ، عملی و واقع‌گرا باشید.

۶۷ با هم بخوانید و بیاموزید

«فن‌آوری، زندگی ما را آسان کرده؛ به همین دلیل ما دیگر زندگی ساده‌ای نداریم.»

تروند ووگه[1]، مشاور کودکان نروژی

پس، رایانهٔ خود را خاموش کنید تا وقت خود را به فرزندتان اختصاص دهید.

دختران زودتر از پسران قادر به تکلم می‌شوند و این ویژگی به آنها کمک می‌کند تا در سن پایین‌تری شروع به خواندن کنند. با وجود این ویژگی، همهٔ بچه‌ها باید به روش خود و با گام‌های خود بزرگ شوند؛ تحت فشار گذاشتن یک دختر برای خواندن پیش از سن آمادگی اصلاً ارزشی ندارد. با وجود این، اگر بچه‌ها با کتاب‌ها آشنا باشند و به چیزی که می‌توانند از کتاب‌ها بیاموزند علاقه داشته باشند، از نگاه کردن به عکس‌ها لذت ببرند و کتاب‌ها را با صمیمیت با فردی که به آنها نزدیک است ـ مرد یا زن ـ مرتبط بدانند، یادگیری مهارت خواندن برایشان آسان‌تر خواهد بود. پدربزرگ‌ها، مادربزرگ‌ها، والدین، خاله‌ها و دایی‌ها، پدرخوانده‌ها، مادرخوانده‌ها و دوستان، همگی افرادی هستند که ممکن است رابطه خاصی با یک دختر داشته باشند و می‌توانند موجب شوند او احساس کند منحصر به فرد و مورد علاقه است و می‌توانند با همراهی او در خواندن کتاب‌ها، به وی کمک کنند تا به راحتی و مهارت بخواند.

پدر و مادر

● دختران کوچک معمولاً بیشتر از پسران ـ که داستان‌های واقعی را ترجیح می‌دهند ـ از قصه و افسانه لذت می‌برند؛ داستان‌های غیرتخیلی دانش عمومی دخترتان و توجه او را به جزییات افزایش می‌دهد و داستان تخیلی سواد و تخیلش را ارتقاء می‌دهد.

● خواندن کتاب در موقع خواب را به عنوان یک تفریح حفظ کنید. دخترتان خسته‌تر از آن است که در پایان روز مهارت‌ها و استعدادهای خود را بیازماید.

● بیشتر دختران در سنین نوجوانی ـ که دوستان و آزادی احاطه‌شان کرده ـ مطالعه کمتری دارند. بکوشید وقتی که موسیقی می‌نوازد، همراه او بخوانید تا صمیمیت بیشتری بین شما ایجاد شود؛ اگر این کار او را ترغیب کند، ممکن است حتی تصمیم بگیرد که قدری از کتابش را هم با صدای بلند برای شما بخواند.

مربیان

● موضوعات مختلفی را برای مطالعه در کلاس انتخاب کنید که برای پسرها و دخترها مناسب باشد، اما به مزایای داستان تخیلی هم توجه کنید.

● برنامه‌های مطالعهٔ دو نفره و مشترک را که خوانندگان بدون اعتمادبه‌نفس، اما فعال را برای کمک کردن به شاگردان کوچک‌تر یا ضعیف‌تر تعلیم می‌دهند، گسترش دهید.

● از جلوه‌های کتاب و سایر ابزارها برای توصیف خواندن به عنوان فعالیت مردانه و زنانه استفاده کنید.

● پسرها و دخترها شعر ـ مخصوصاً نوع فکاهی آن را ـ به شکل یکسان دوست دارند و این می‌تواند مقدمهٔ مفیدی برای ادبیات رسمی‌تر محسوب شود.

۶۸ علاقه نشان بدهید، اما فضولی نکنید

پدرم هرگز حتی یکبار هم در جلسه خانه و مدرسه شرکت نکرد تا رویدادی ورزشی یا بازی مرا در نمایش‌ها تماشا کند. او گمان می‌کرد که با پول درآوردن برای پرداخت مخارج، سهم خود را انجام داده است. این قضیه خیلی مرا آشفته کرد، تا جایی که از خانواده جدا شدم.

این دختر والدین موفقی داشت. مادرش علاقه‌مند بود، اما این قضیه در مورد پدرش صدق نمی‌کرد. او آشکارا دلش می‌خواست والدینش در مورد آنچه که انجام داده و برایش ویژه و مهم بود، در جریان باشند.

علاقه نشان دادن به آنچه که دخترتان انجام می‌دهد، وقت چندانی نمی‌گیرد: یکی ـ دو سؤال برای آغاز گفت‌وگو و دنبال کردن یک موضوع؛ یک فرصت کوتاه در روز برای ارتباط برقرار کردن با زندگی و افکار او. حضور در جلسات شبانه، رویدادهای ورزشی، غیره، تلاش بیشتری می‌طلبد؛ به ویژه اگر لازم باشد که محل کار خود را زودتر ترک کنید. اما شرکت کردن در این برنامه‌ها این احساس را در فرزند شما به وجود می‌آورد که برای شما اهمیت دارد و شما فعالیت‌های مدرسه و آموزش او را جدی تلقی می‌کنید.

اما ممکن است والدین به جایی برسند که غالباً به دلایل اشتباه، سؤال‌های زیاد بکنند. در این صورت، بچه‌ها ممکن است ساکت شوند، چون این سؤالات را نوعی جست‌وجو و تفتیش تلقی می‌کنند.

پدر و مادر

● به دلایل درست، سؤال‌های مناسب بپرسید؛ یا به‌طور مستقیم در مورد چیزی سؤال کنید و یا آن را مطرح نسازید؛ سعی نکنید به‌طور غیرمستقیم اطلاعات به دست بیاورید، چون دختر شما تقریباً به‌طور یقین هدف شما را درمی‌یابد و بعد شما را نادیده می‌گیرد.

● صبر کنید تا خودش نتایج امتحان یا آزمونش را به شما بگوید؛ آنها را جزو اولین چیزهایی که می‌پرسید، قرار ندهید.

● به جای اینکه در پایان روز، از او بپرسید: «امروز در مدرسه چه اتفاقی افتاد؟»، می‌توانید کارهایی را که خودتان انجام داده‌اید، برایش تعریف کنید و سپس بگویید: «در مورد امروز چیزی هست که بخواهی به من بگویی؟»

● سؤال‌هایی در مورد نمره‌ها، به دردسر افتادن، یا آنچه که در وقت تفریح انجام داده، به سادگی موضوعاتی را که در ذهن شما می‌گذرد، برملا می‌کند.

مربیان

● برای جلسات شبانهٔ خانه و مدرسه دوران راهنمایی، به دادن دعوتنامه از طریق شاگردان بسنده نکنید: از خدمات پست سفارشی یا تلفن استفاده کنید تا مطمئن شوید همهٔ والدین از امکان شرکت در جلسه برخوردار شده‌اند.

● در جلسات شبانه با والدین و در خبرنامه‌های مدرسه، پیوسته بر نقش مهمی که والدین می‌توانند ایفا کنند، تأکید کنید.

● تأکید کنید که داشتن الگوی نقش مثبت، حیاتی است.

● فرصتی را برای نشان دادن علاقه به چیزهای شخصی که برای دانش‌آموزانتان اهمیت دارند، اختصاص بدهید، اما اگر این کار موجب ناراحتی هر یک از آنها می‌شود، پافشاری نکنید.

۶۹ پشتکار را در او پرورش بدهید؛ به او کمک کنید تا اهمیت وظایف را دریابد

اکنون دخترم در دانشگاه تحصیل می‌کند، اما هنوز زمانی که باید مقاله‌ای را تهیه کند، مرا سراسیمه می‌کند و در موقع امتحان، از این هم بدتر است. او اعتمادبه‌نفسش راکاملاً از دست می‌دهد، و سپس شروع به پرسیدن در مورد هدف زندگی می‌کند.

دخترها، با ثبات‌تر، سرسخت‌تر و وظیفه‌شناس‌تر از پسرها هستند. آنها به ظاهر به مدتی طولانی‌تر تسلیم جایزه می‌شوند، کمتر دلتنگ می‌شوند و نسبت به آموزش‌های بی‌شوق و انگیزه، صبورتر هستند. حرکت در جهت کار، پروژه‌ها و معیارهای جاری در امتحانات ملی به خوبی با روحیه دختران سازگاری دارد.

به هر حال، زمان‌هایی می‌رسد که اکثر دختران در مورد خویش به تردید می‌افتند. خودباوری آنها آسیب‌پذیر است، نه تحملشان. امتحانات هر نوع فقدان اعتمادبه‌نفس را به عرصهٔ ظهور می‌آورد. بدون اشتیاق و انگیزه، بهترین برنامه‌های طراحی شده می‌توانند بی‌فایده باشند. انگیزهٔ یک دختر ممکن است قوی و هدفش مشخص باشد، اما اگر او در مواقعی که تحت فشار قرار دارد، اعتمادبه‌نفس لازم را برای پیمودن مسیر نداشته باشد، ممکن است کاری که در دست انجام دارد، خراب کند.

پدر و مادر

● اگر دخترتان ناامید و خسته می‌شود، او را تقویت کنید؛ تحقیرش نکنید یا اینکه پاسخ‌ها را به وی ندهید، اما کمکش کنید تا خودش آنها را بیابد تا اینکه برای نوبت‌های آینده از اعتمادبه‌نفس لازم برای انجام این کار برخوردار شود؛ سپس او را به حال خود بگذارید.

● با مشاهدهٔ هر نوع نشانهٔ ضعف در دخترتان، علاقه‌مندی خود را نشان بدهید و از او بخواهید که آنچه را که انجام داده برایتان بخواند یا به شما نشان دهد، یا اینکه آنچه را که موجب لذتش شده و آنچه را که برایش دشوار بوده، تعریف کند.

● مطمئن شوید که او هدف را قابل وصول می‌داند و برنامه‌ای عملی دارد.

● هر زمان که توانستید خودباوری را در هر جنبه از زندگی او تقویت کنید.

مربیان

● تمام بچه‌ها اگر کار و هر نوع جایزه‌ای به صورت قطعات کوچک به آنها ارائه شود، آسان‌تر تمرکز می‌یابند؛ اهداف را کاملاً مشخص و مسیرهای هر یک را واضح کنید تا علاقه‌ها از بین نرود.

● اگر یک شاگرد ناامید شد و یا علاقه‌اش را از دست داد، دائماً برنامه‌ای برای بازگرداندن او به روی مسیر طراحی کنید.

● مطمئن شوید که یک دختر دلیل خوب بودن اجزای کار را می‌داند، چون در این صورت ناامید نمی‌شود و خود را ضعیف نمی‌پندارد.

● دائماً خط دروازه را دورتر نبرید؛ دختران برای کسب اعتمادبه‌نفس واقعی، باید احساس کنند که در رأس کارشان قرار دارند؛ نه اینکه پیوسته برای دستیابی به هدفی بالاتر تقلا کنند.

۷۰ از مدرسه حمایت کنید

اگرچه امروزه به‌طور کلی، دخترها از نظر تحصیلی موفق هستند، اما تحت‌تأثیر فرهنگی بزرگ می‌شوند که ارزش موفقیت تحصیلی را زیر سؤال می‌برد و شرایط اقتصادی که موفقیت‌های آنی را تشویق می‌کند و درس و امتحان را امری بی‌معنی و بیهوده در نظر آنان جلوه می‌دهد. وسوسهٔ شرکت نکردن در بازی‌های مدرسه زیاد است و همه دخترها هم از لحاظ تحصیلی موفق نیستند. ما نمی‌توانیم این فرهنگ را تغییر بدهیم، اما می‌توانیم از اهمیت آموزش به عنوان یک فرآیند همیشگی الگوبرداری کنیم و بپذیریم که خانه و مدرسه باید مشترکاً از یکدیگر حمایت کنند. اگر والدین به مدرسه احترام بگذارند و مدرسه‌ها هم والدین را محترم بشمارند، دختران ـ به ویژه در طول نوجوانی ـ با شکست‌های اندکی روبه‌رو خواهند شد. والدینی که از مدرسهٔ دخترشان دوری می‌کنند، نه تنها اعتماد او را از بین می‌برند، بلکه به دخترشان کمک می‌کنند تا به جای همدلی با مربیان، به جدایی و تکروی بپردازند.

پدر و مادر

● با آرامش با مدرسه دخترتان صحبت کنید، نه با تحکم؛ از گلایه کردن در حضور او بپرهیزید، حتی اگر شهریه‌ای که می‌پردازید، خیلی زیاد است یا مباحثه موفق و مدبرانه‌ای داشته‌اید.

● در صورت امکان، والدین هر دو باید در جلساتی که در مورد پیشرفت دخترشان در مدرسه برگزار می‌شود، حضور یابند، والدینی که غیبت داشته‌اند، می‌توانند با مربی تماس بگیرند و درخواست یک خلاصه گزارش شخصی کنند.

● سعی کنید وقت آزاد برای تماشای دخترتان هنگام شرکت در برنامه‌های مدرسه داشته باشید. نگویید: «دیگر این مدرسه یا انجمن از جان من چه می‌خواهد؟!» (یا اینکه از تو می‌خواهد!)

● شرکت کردن در رویدادهای خیریه همراه با او، به وی کمک می‌کند تا خود را بخشی از مدرسه احساس کند.

● به او کمک کنید تا چیزهایی که از وی خواسته شده به مدرسه ببرد، به یاد بیاورد و جمع‌آوری کند.

مربیان

● بکوشید وقتی که اوضاع به خوبی پیش می‌رود، با والدین تماس و جلسه داشته باشید، نه اینکه فقط وقتی که مشکلی پیش آمد، آنها را آگاه کنید.

● نگرانی‌های والدین را جدی بگیرید، و با احترام به دلواپسی آنها پاسخ بدهید.

● از انتقاد دربارهٔ والدین یک دختر بپرهیزید: «مادرت نمی‌دانست برای سفر امروز ساندویچ می‌خواهی.» یا «نگاه کن چقدر وسیله با خودت آورده‌ای؟!»

● برنامه‌های شبانهٔ والدین را روی آنچه که آنها می‌توانند فعالانه برای کمک به دخترانشان، برای تعیین اهداف مناسب انجام دهند، متمرکز کنید، البته روی اهمیت تفریح هم تأکید داشته باشید.

۷۱ به مربیان او احترام بگذارید

حالا اوضاع خیلی دشوارتر از بیست و پنج سال پیش، که تدریس را شروع کردم، است. آنچه که باید تدریس کنیم یا کارهای فوق‌برنامه‌ای که به بچه‌ها می‌دهیم چندان تغییر نکرده است؛ بلکه این والدین و دانش‌آموزان هستند که امروزه احترام بسیار اندکی برای ما قائل هستند. وقتی که بچه‌ها در خانه بی‌احترامی والدینشان را نسبت به ما می‌شنوند برایشان دشوار است که ما را صاحب اختیار فرض کنند و وقتی که در مدرسه هستند، کارها را جدی بگیرند.

اگر بچه‌ها به مربی خود اطمینان نداشته باشند و به آنها احترام نگذارند، تلاشی برای گوش کردن و تمرکز یافتن به خرج نخواهند داد. عیب‌جویی کردن از مربیان در خانه ـ به خصوص در مورد یک معلم خاص ـ بی‌احترامی و بدرفتاری در مدرسه‌ها را رواج می‌دهد.

مدارس و والدین باید به صورت مشترک با یکدیگر همکاری کنند و به هم احترام بگذارند، نه اینکه با یکدیگر مبارزه یا از هم انتقاد کنند.

پدر و مادر

● همیشه، مخصوصاً وقتی دخترتان در کنار شماست، بکوشید دیدگاه معلم را درک کنید و نسبت به تعهداتش واقع‌بین باشید.

● مربیان هم انسان هستند؛ آنها هم زندگی خصوصی دارند و گاهی اوقات دچار ناملایمات می‌شوند؛ آنها دوست دارند در کنار خبرهای بد، خبرهای خوب بشنوند؛ اکثر آنها نهایت تلاش خود را می‌کنند و تا حدی که برایشان امکان دارد، فعالیت می‌کنند.

● خجالت نکشید و آنچه را که ظاهراً برای دخترتان بیشتر کارساز است، به مربی او بگویید. آنها نمی‌توانند همه چیز را بدانند.

● در صورت وجود مشکلی در خانه ـ که ممکن است رفتار یا کار دخترتان در مدرسه را تحت تأثیر قرار بدهد ـ به سود مربی و دخترتان است که مدرسه را از آن مشکل باخبر کنید.

مربیان

● همهٔ ما باید احترامی را که حقمان است به دست بیاوریم؛ بکوشید مسائل را از زاویهٔ دید والدین ببینید؛ آنها را سرکوب نکنید.

● آگاه باشید که والدین آسیب‌پذیر احتمالاً رفتار شما با دخترشان را شخصی تلقی می‌کنند و در نتیجه، خود را در آن سهیم می‌دانند. احترام گذاشتن به هر دختر با روابط محترمانهٔ میان مدرسه و خانه مرتبط است.

● خبرهای خوش را هم به خانه بفرستید، نه فقط خبرهای بد را.

● در جلسات مشاوره شبانه، نگرانی‌های والدین را جدی بگیرید و با این جمله به جلسه خاتمه بدهید: «آیا موضوع دیگری هم باقی‌مانده است؟»؛ اگر بحث هنوز باقی است، می‌توان زمان دیگری برای بررسی آن تعیین کرد.

۷۲ رقابت را با ابتکار هدایت کنید

بیشتر دخترها مشتاق رقابت هستند. رقابتی که با حساسیت، معقولانه و خلاقانه هدایت شود، می‌تواند موجب رشد انگیزه‌ها، پیروزی و حس مثبتی نسبت به خویشتن در دخترها شود. اگر این کار با بی‌دقتی انجام شود، ممکن است منجر به نگرانی، ناامیدی، تردید و صرف‌نظر کردن از تلاش برای پیشرفت شود.

وقتی که دخترها برای رقابت با خودشان تشویق می‌شوند و زمانی که توجه خود را بر روی بهبود بخشیدن به آخرین عملکرد خوب خود متمرکز می‌کنند، عالی عمل می‌کنند، چون در این حالت عزت‌نفس آنها دست‌نخورده باقی می‌ماند. وقتی که دختران سعی در تحت‌تأثیر قرار دادن دوستان خود یا بزرگسالان دارند و ضربه زدن به دیگران را در مدنظر خود قرار می‌دهند، در نتیجه ارزش‌گذاری برای خود را به خطر می‌اندازند و، در این حالت رقابت به طور بالقوه خطرناک است. با اینکه ممکن است دختری واقعاً تلاش کرده باشد و خود را به خوبی آماده کرده باشد، اما ممکن است دیگران بیشتر تلاش کرده باشند، یا اینکه خیلی ساده، استعداد طبیعی بیشتری داشته باشند. هر زمان که نتیجه کاملاً تحت کنترل دختری نباشد، این امکان وجود دارد که اضطراب عزت‌نفس او را تهدید کند، که در این صورت، احتمال بروز یک عملکرد ضعیف افزایش می‌یابد.

پدر و مادر

● بهتر است به جای یک هدف عمومی (این‌دفعه به دنبال جایزه باش)، هدف مشخصی را تعیین کنید (سعی کن نمرهٔ درس موسیقی‌ات را بهتر کنی).

● به رقابت میان برادران و خواهران دامن نزنید؛ هر بچه باید به روش خود موفق باشد و بدون قید و شرط به خاطر آنچه که هست، پذیرفته شود.

● از رقابت با دخترتان بپرهیزید، مخصوصاً اگر قصد دارید از این کار به عنوان محرکی جهت تلاش بیشتر استفاده کنید.

● رقابت‌های تفریحی خوب هستند: «ببین آیا می‌توانی بالای پله‌ها به من برسی؟» این بهترین جمله در هنگام هدایت بچه‌ها به تختخواب است.

مربیان

● تحقیق نشان می‌دهد که کلاس‌هایی که بر اساس رقابت عمل می‌کنند، بچه‌ها را مضطرب می‌کنند.

● بچه‌ها را تشویق کنید که برای پیشرفت کردن فعالیت کنند، نه برای تأثیر گذاشتن؛ و نتایج را به آنها اعلام کنید تا از پیشرفتی که کرده‌اند، مطلع باشند.

● بازی‌های مشارکتی به بچه‌ها این امکان را می‌دهد که بدون نیاز به برنده یا بازنده شدن تفریح کنند؛ سعی کنید صندلی بازی را به دو روش انجام بدهید: نخست، مطابق معمول، هر بار یک صندلی برداشته شود و یکی از بچه‌ها از دور بازی خارج شود؛ روش دیگر، اینکه فقط صندلی‌ها برداشته می‌شود، که این بدان معناست که بچه‌ها باید روی پای یکدیگر بنشینند؛ از آنها بپرسید کدام روش را ترجیح می‌دهند.

۷۳ شکست، مسیر موفقیت را هموار می‌کند

همهٔ دختران شکست‌های بسیاری را تجربه می‌کنند. هر دختری به احتمال قریب به یقین در نخستین تلاشش برای راه رفتن به زمین خواهد افتاد؛ او با نخستین ناشیگری خود در بستن دکمه‌ها استاد نمی‌شود، بلافاصله دوچرخه‌سواری یا گره زدن روبان تزیینی را نمی‌آموزد، اما با این حال آمادهٔ یک تلاش دیگر است. چرا این شکست‌های اولیه، با وجود اینکه گاهی موجب ناراحتی شدید می‌شوند، اما دختران در حال رشد را تسلیم نمی‌کنند، حال آنکه شکست‌های بعدی می‌توانند آنها را از حرکت باز دارند و دچار شکست و ناامیدی عمیقی کنند؟

واقعیت ناراحت‌کننده این است که بیشتر وقت‌ها والدین مسئول این تغییر هستند. آنها شروع به سرزنش و طعنه زدن به بچه‌ها می‌کنند و موجب احساس شرمساری در آنها می‌شوند. با این حال نباید از شکست دوری کرد. شکست اطلاعات بی‌طرفانه‌ای در مورد آنچه که اشتباه بوده و آنچه که باید انجام شود، فراهم می‌آورد. شکست، بخش اجتناب‌ناپذیر و اساسی آموزش است و نشان می‌دهد که آموزش در حال وقوع در مرز دانش فعلی است. اگر درس‌هایی که در پس شکست وجود دارند، آموخته شوند، خطاها مسیر موفقیت را هموار می‌کنند؛ اما اگر بزرگسالان، دختری را انکار کرده، نادیده بگیرند یا به خاطر شکست تنبیه کنند، موجب می‌شوند او احساس کند که باید حقیقت را کتمان کند یا از آن بگریزد، در این صورت، چنین نتیجه‌ای پیش نخواهد آمد.

پدر و مادر

● پاسخ سازنده‌ای بدهید. شکست مانند معمایی است که باید حل شود، نه بلایی که انکار شود، توجه کنید که یا هدف بیش از حد معمول جاه‌طلبانه بوده یا خیر.

● با نبوغ پاسخ دهید. صادق باشید، و مطمئن شوید که این مشکل دخترتان است، نه مشکل شما.

● با حساسیت پاسخ بدهید. اگرچه ممکن است دخترتان این امر را انکار کند، اما شکست ناراحت‌کننده است و می‌تواند اعتمادبه‌نفس او را تضعیف کند؛ احساسات دخترتان را بپذیرید، بفهمید و اجازه دهید آنها را ابراز کند؛ یک لحظه خیلی سختگیر نباشید و بعد به او کمک کنید تا به شکل‌های دیگر احساس موفقیت بکند.

● نشان بدهید که او را برای آنچه که هست دوست دارید، نه به خاطر آنچه که می‌تواند بکند.

● او را به خاطر شکست تنبیه نکنید، چون ممکن است شروع به دروغ گفتن یا کتمان کردن کند.

مربیان

● به تفصیل اشتباهش را شرح بدهید و روش بهتر عمل کردن او را برایش مشخص کنید.

● بگذارید دانش‌آموز بداند که شما بهبودی او را باور دارید؛ یک نمونهٔ کاری در هر مورد خاص را به او نشان دهید.

● او را تشویق کنید تا جای ممکن خود را ارزیابی کند.

● در صورت نیاز او، در کنارش باشید.

● داستان‌هایی در مورد موفقیت‌های عادی - و نه موفقیت‌های استثنایی - که دختران می‌توانند شیوه و دلیل فائق آمدن بر شکست را توضیح بدهند، پیدا کنید.

● بکوشید دلایلی را که در پس هر شکست غیرمنتظره‌ای وجود دارد، کشف کنید.

۷۴ او را در هنگام انجام کار مورد علاقه‌اش تماشا کنید

وقتی که بزرگ‌تر شدم، مادرم دیگر با من به یخ‌بازی نیامد، چون من با دوستانم می‌رفتم. من در این ورزش پیشرفت کردم، سپس یک روز از مادرم خواستم که دوباره بیاید؛ چون خیلی دلم می‌خواست ببیند که چقدر بهتر شده‌ام. من از صفر شروع کرده بودم و احساس غرور می‌کردم.

ما دوست داریم هرچه را که برایمان مهم است، با دیگری قسمت کنیم؛ بچه‌ها هم چنین هستند. بچه‌ها معمولاً از انجام دادن کاری که در آن مهارت دارند، لذت می‌برند، بنابراین یک دلیل تماشا کردن دخترتان این است که اجازه بدهید قدری پُز بدهد و غروری را که به خاطر موفقیتش احساس می‌کند، بپذیرد. تماشا کردن، شما را بیشتر به دنیای او می‌کشاند؛ واقعیت سادهٔ حضور شما، این با هم بودن را افزایش می‌دهد و به او کمک می‌کند تا با خود راحت باشد.

تفریح دخترتان هرچه که باشد ـ اسکیت‌سواری، یخ‌بازی، استفاده از لوازم زمین بازی، پوشیدن لباس مبدّل، نمایش دادن، بازی با رایانه یا نواختن موسیقی ـ او را تماشا کنید؛ شاید نیاز به قدری تلاش باشد، اما دخترتان در گرمای ناشی از حضور شما، شکوفا می‌شود.

پدر و مادر

• زمانی را به تماشای کارهای دخترتان اختصاص بدهید.

پرسش‌هایی مانند: «مادر می‌توانم به تو نشان دهم که چگونه...»، یا «پدر، بیا و مرا ببین که...» باید چنین پاسخ داده شود: «حتماً» (ترجیحاً واژهٔ بعداً را اضافه نکنید!)

• بگذارید دخترتان شما را تحت‌تأثیر قرار بدهد؛ بعد به او بگویید که از تماشا کردن او خیلی لذت برده‌اید.

• به کسی، مانند پدربزرگ یا مادربزرگ، بگویید که او چقدر خوب بوده است، به طوری که بشنود، و به‌خاطر مهارت‌هایش احساس غرور کند؛ اگر کسی در دسترس نیست، می‌توانید بگویید: «اگر پدربزرگت تو را در حال انجام آن کار می‌دید، خیلی لذت می‌برد.»

مربیان

• شما نمی‌توانید کاری را که دختران در اوقات شخصی خود انجام می‌دهند تماشا کنید، اما می‌توانید زمانی را به شنیدن آنچه که کرده‌اند، اختصاص دهید.

• سعی کنید برای هرچه که دانش‌آموزان از انجام یا دستیابی به آن لذت می‌برند، ارزش قائل شوید.

• دیدن حضور سایر مربیان در رویدادهای موسیقی یا ورزشی برای دانش‌آموزان خشنودکننده است، مشروط بر اینکه خانواده و تعهدات کاری اجازهٔ این کار را بدهد.

۷۵ در موفقیت‌های او، دنبال ارزش قائل شدن برای خود نباشید

هر بار که موفقیتی کسب می‌کردم، مادرم شتابان قضیه را به گوش همهٔ همسایه‌ها می‌رساند. او طوری برخورد می‌کرد که گویی این پیروزی از آنِ اوست، و من در نهایت، احساس کردم که تهی و خشمگین هستم و مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌ام.

وقتی که حس ارزش قائل شدن برای خویش در والدین متکی به موفقیت دخترشان است یا به شکل نامناسبی همراه با آن افزایش می‌یابد، بار مسئولیت سنگینی بر دوش آن دختر گذاشته می‌شود که قابل تحمل نیست. اگرچه وقتی که دختران و دانش‌آموزان موفق می‌شوند، والدین و مربیان احساس خوبی پیدا می‌کنند، اما وقتی که بزرگسالان با اتکا به پیروزی فرزندشان، برای خود ارزش قائل می‌شوند، موفقیت بسیار خطرناکی ایجاد می‌شود.

این حالت می‌تواند به شکل‌های مختلف به اعتمادبه‌نفس یک دختر لطمه بزند. اگر والدین فقط وقتی که فرزندشان موفق می‌شود، نسبت به خود احساس خوبی داشته باشند، در عمل، در حال ربودن موفقیت از آن بچه هستند. این موجب می‌شود که بچه‌ها به جای احساس کمال، گیجی، تهی بودن و آلت دست قرار گرفتن را تجربه کنند. فقط تکرار موفقیت در آینده، حس پیروزی را در او دوباره ایجاد خواهد کرد، که این خود به مانعی برای کمال‌گرایی منجر می‌شود. همچنین او به این نتیجه می‌رسد که‌صرفاً به‌خاطر موفقیتش برایش ارزش قائل هستند، نه به خاطر وجود خود او.

پدر و مادر

● اگر می‌خواهید موفقیت‌های دخترتان را به دیگران بگویید، در مورد فردی که می‌خواهید برایش تعریف کنید، بیندیشید، دلیل این کارتان را مورد توجه قرار دهید و از قبل اجازهٔ این کار را از دخترتان بگیرید.

● از تعیین کردن هدف تازه برای دخترتان بلافاصله پس از نیل به هدف بپرهیزید (آیا از این فشاری که به او وارد می‌کنید، سودی عاید شما می‌شود؟)

● ملاحظه کنید آیا انتظارات متفاوتی از پسران و دخترانتان دارید یا نه، و آیا به دلیلی با یکی از بچه‌ها نزدیک‌تر هستید یا خیر.

● قاطعانه به خود بگویید که این موفقیت دخترتان است، نتیجهٔ تلاش او، و مال اوست.

مربیان

● مربیان خوب چیزی بیشتر از نتایج حاصله مفید، به شاگردان خود می‌دهند. باریک‌بینی شدید خود را در مورد نتایج متوقف کنید، مخصوصاً در زمانی که هر نوع انگیزه‌ای برای این کار وجود دارد، راه‌های دیگری را که مشتاق هستید، دانش‌آموزانتان در آنها رشد کنند و موفق شوند، به صورت فهرست بنویسید.

● اگر تصور می‌کنید که به موفقیت وابستگی پیدا کرده‌اید، در مورد سایر مهارت‌ها خود و آنچه که شما را خوشحال می‌کند، تعمق کنید.

● اگر نتایج یک گروه خوب نیست و شما در مورد نتیجهٔ آن احساس افسردگی می‌کنید، خودتان را کنترل کنید. توجه کنید که دفعه بعد چه می‌توانید انجام بدهید که نتیجه را تغییر دهد.

۷۶ اجازه بدهید خودش مسئول موفقیت و شکستش باشد

لحظهٔ پیروزی کوتاه‌تر از آن است که به تنهایی سپری شود.

مارتینا ناورا تیلووا (قهرمان سابق تنیس)

موفقیت و شکست با ویژگی‌های اخلاقی مرتبط شده‌اند. موفقیت خوب و شکست مایهٔ شرمساری است. ممکن است والدین هم تحت‌تأثیر قرار بگیرند؛ به طوری که اگر دخترشان موفق شود، موفقیت مال آنهاست و اگر شکست بخورد، آنها شکست خورده‌اند. این گرایش و حس مالکیت زیان‌آور و پریشان‌کننده است.

وقتی که والدین خود را عامل موفقیت دخترشان می‌پندارند، عملاً آن را از او می‌دزدند و این ممکن است به شکست دختر در آینده منتهی شود. یک مادر ممکن است برای خوب نشان دادن خود از موفقیت دخترش استفاده کند و آن را برای دیگران بازگو کند یا اینکه شاید از آن بهره بگیرد و بگوید اگر کمک او نبود، چنین موفقیتی حاصل نمی‌شد. اگر همیشه این موفقیت از یک دختر گرفته شود، او ممکن است سرانجام خود را شکنجه کند و از بازی کردن امتناع ورزد، یا اینکه بیمار شود.

در عین حال، پذیرش مسئولیت شکست یک دختر بی‌فایده است. شرمندگی شما ممکن است منجر به تنبیه یا تحقیر او شود. هر دوی این حالت‌ها دخترتان را از آموختن اشتباهاتش باز می‌دارد و مانع پیشرفت او می‌شود.

پدر و مادر

● انتظاراتی منطقی از دخترتان داشته باشید و او را بدون قید و شرط بپذیرید.

● موفقیت را یک نتیجهٔ خنثی فرض کنید؛ می‌توانید آن را تصدیق کنید، اما نباید از آن برای سرفرازی خویش استفاده کنید.

● به دخترتان کمک کنید تا با احساسات شادی یا ناامیدی، دلشکستگی یا اندوه خود کنار بیاید.

● اگر «شکست‌های» او موجب سرافکندگی شما شوند، فرصت بهبودی را از او می‌گیرد.

● اشتباهات نشانهٔ آن هستند که دخترتان در مرز دانش خود قرار دارد؛ دلیل بروز شکست‌ها و نحوهٔ عملکرد متفاوت او در نوبت‌های آینده را مورد بحث قرار دهید.

● موفقیت دخترتان از آن اوست، نه مال شما؛ از آن بهره‌برداری نکنید.

مربیان

● همیشه به دانش‌آموزی که موفق می‌شود تبریک بگویید و او را تحسین کنید.

● دلیل موفقیت او را به شکل کامل برایش بگویید تا دفعهٔ بعد هم آن را تکرار کند.

در این سطح و مقام تازه زمان کافی به او بدهید، زمانی که بتواند موفقیتش را بپذیرد و خود را با آن هماهنگ کند. سپس منتظر شوید و ببینید، آیا به ابتکار خود پیشرفت می‌کند، یا نه.

● شرمندگی را از شکست حذف کنید؛ تمسخر شخصی دانش‌آموزان را تشویق می‌کند که عذر و بهانه بیاورند.

فصل ۸

تشویق به داشتن اعتماد به نفس و استقلال

ما در حال گذر از نسل «بودن یا نبودن»، و ورود به نسل «داشتن یا نداشتن» هستیم.
تروند ووگه، مشاور کودکان نروژی

می‌گویند، خوشبختی واقعی مکانی برای ورود نیست، بلکه راه و روش گذر است. برخورداری از آن به احساس راحتی کردن با خویش بستگی دارد؛ این یک نوع اعتمادبه‌نفس درونی است که «خودباوری» نامیده می‌شود. ارسطو، فیلسوف یونانی، سه قرن پیش از پیدایش مسیحیت نوشت: «خوشبختی، یعنی خود را راضی کردن.»

جامعهٔ مصرفی ممکن است خوشی را به بچه‌ها تزریق کند، اما فرصت‌های آنها را برای کشف خود واقعی‌شان کاهش می‌دهد. هرچه یک دختر جوان بیشتر تابع مُد یاگروه باشد، کمتر به علاقه‌ها و یا تمایلاتش پی خواهد برد. و در مقابل، هرچه کمتر به پذیرفته شدن خود توسط دیگران اهمیت بدهد، از استقلال و اعتمادبه‌نفس بیشتری برخوردار خواهد بود.

البته، اعتمادبه‌نفس فراز و نشیب دارد. ممکن است در بعضی مواقع اعتمادبه‌نفس داشته باشیم و در سایر شرایط وحشتزده شویم، با بعضی از افراد راحت باشیم و به دیگران شک داشته باشیم. اعتماد همچنین به عنوان بخشی از تکامل طبیعی کودک در زمان‌هایی خاص به طور

طبیعی کاهش می‌یابد. عزت‌نفس دختران در ۱۴ سالگی ـ سنّی که پسران آزادانه ابراز وجود می‌کنند ـ کم می‌شود و عزت‌نفس پسران در ۱۹ سالگی به پایین‌ترین حد خود می‌رسد. دو گزارش «دختران توانا» و «پسران پیشرو»، پژوهش‌هایی در مورد اعتمادبه‌نفس و خودباوری دختران و پسران است. بر اساس این پژوهش‌ها، اگرچه به طور کلی دختران کمتر از پسران اعتماد خویش را ابراز می‌دارند، (۲۱ درصد در مقابل ۲۵ درصد پسران)، دختران بیشتر از پسران در گروه‌های نیمه مطمئن یا کاملاً مطمئن عضویت داشته‌اند، و تعداد دخترانی که اعتمادبه‌نفس پایینی داشته‌اند، قدری از پسران بیشتر است و تفاوت چندانی ندارد (۱۲ درصد در مقابل ۸ درصد پسران).

دختری که اعتمادبه‌نفس دارد، ذهن و تفکر خود را می‌شناسد، به جسم خود افتخار می‌کند و از آن مراقبت به عمل می‌آورد، از توانایی‌هایش آگاه است و از اعتماد، اطمینان و قدرت خوشحال کردن دیگران برخوردار است. اگر بتواند از دنیای فعلی‌اش سر در بیاورد، قادر به ورود به عالمی سرشار از امید، هدف، خوشی و سمت و سو خواهد شد.

اعتمادبه‌نفس، حاصل «خود را کامل پنداشتن» نیست، بلکه ناشی از پذیرش توانایی‌های خود و تلاش برای ایثار بیشتر است. اگر به قدر کافی خود را دوست داشته باشید، می‌توانید با بقیهٔ بخش‌هایی که چندان مقبولتان نیستند، نیز کنار بیایید. وقتی که از مهارت خود در بعضی چیزها آگاه هستید، می‌توانید بدون اینکه لطمه‌ای به خودباوری شما وارد شود، اعتراف کنید که در سایر امور توانا نیستید و می‌توانید با صداقت و تواضع با دنیا روبه‌رو شوید. اگر در قدم اول شما به دخترتان اطمینان و اعتماد کنید، به او امنیت و یقین ببخشید، و وقت و توجه کافی معطوف او کنید تا بتواند خود را باور کند، دخترتان، با اعتمادبه‌نفس و مستقل رشد خواهد کرد.

۷۷ به او امنیت، اطمینان‌خاطر و قدرت پیش‌بینی بدهید

در فرهنگ لغات آکسفورد، واژهٔ «اطمینان» چنین تعریف شده است: اعتماد قاطع، توقعات استوار، خوداتکایی، جسارت.

اگر کسی نتواند به خود اطمینان کند یا رفتار سایر افراد را قابل اعتماد و پیش‌بینی بداند، بدون اعتمادبه‌نفس خواهد بود. دخترانی که از ثبات و حس پیش‌بینی در زندگی خود بی‌بهره‌اند، به سختی می‌توانند اعتماد لازم نسبت به دیگران یا خویش را کسب کرده و دارای اعتمادبه‌نفس واقعی یا استقلال کامل شوند. وقتی که والدین به شیوه‌ای قراردادی و اهمالگرانه رفتار می‌کنند، اعتمادبه‌نفس کودک را تضعیف می‌کنند و وابستگی عاطفی به وجود می‌آورند.

جریانات متداول و روزانه اعتماد و امنیت ایجاد می‌کنند. اگر سرپرستان اصلی یک دختر به روشنی به وی اعتماد کنند و ثبات قدم داشته باشند، او می‌تواند به خود، قضاوت‌هایش و رفتار سایر افراد اطمینان کند. اگر والدین حضور خود را در زندگی دخترشان محو کنند و بگذارند که او خودش گلیمش را از آب بیرون بکشد، او را مستقل بار نمی‌آورند، بلکه با بودن در کنار او به این هدف نایل می‌شوند.

پدر و مادر

● مطمئن شوید که دخترتان روز خود را با تصویر مناسبی از آنچه که روی خواهد داد و زمان وقوع آن، بر حسب روال عادی و رویدادها، یا کسی که با او ملاقات خواهد کرد، آغاز می‌کند.

● تا حد امکان ترتیبی بدهید که بتواند هر کدام از والدین را اگر جداگانه زندگی می‌کند ـ به‌طور منظم و مناسب ببیند.

● تا جایی که می‌توانید، رفتار خود را در برابر او با استوار و قابل پیش‌بینی کنید؛ اگر حالت یا روال عادی شما نیاز به دگرگونی دارد، سعی کنید دلیل آن را برایش بگویید.

● ببینید آیا می‌توانستید، الزامات خود یا او را برای افزایش الگوها و انتظارات راسخ در زندگی او تغییر بدهید.

مربیان

● وقتی که درس‌ها از ساختار و هدف مشخصی برخوردار باشند و اهداف از ابتدا تعیین شده باشند، همهٔ بچه‌ها احساس امنیت بیشتری می‌کنند.

● وظایف تعیین شده در درس‌ها دانش‌آموزان را تشویق خواهد کرد تا به گونه‌ای هدفدار سخن بگویند و گوش بدهند و به آنها کمک خواهد کرد که نسبت به تفکر سازنده و خلاق اعتمادبه‌نفس کسب کنند.

● در صورت امکان، دانش‌آموزان خود را از هر نوع تغییری در روال عادی مدرسه یا درس‌ها، از قبل آگاه کنید.

۷۸ مهارت‌های اجتماعی او را پرورش دهید

دختران به‌طور کلی، نه تنها در هنگام بازی بیشتر از پسران حرف می‌زنند، بلکه ظاهراً از آمادگی بیشتری برای دوست شدن و اعتماد کردن به دوستان برخوردارند. سیستم مغزی آنها نیز امتیاز زبانی طبیعی به آنها می‌بخشد. تمام این عوامل در ایجاد مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی مناسب، تأثیر دارند.

این مهارت‌ها از نظر اجتماعی و اقتصادی، آینده‌ای مطمئن و شاد، برای دختران به همراه می‌آورند. کارفرمایان بیش از پیش، در پی افرادی هستند که مؤدب و محترم باشند و توانایی همکاری با یکدیگر در تیم‌ها را داشته باشند، در مورد عقایدشان فکر و بحث کنند و آنها را به فروش برسانند، و با مهارت از عهدهٔ مخالفت‌ها برآیند. بچه‌هایی که با توانایی مشارکت، مصالحه و انعطاف‌پذیری بزرگ می‌شوند و فکر و احساس دیگران را درمی‌یابند، آغاز مهمی خواهند داشت. آنها به احتمال زیاد روابط شادتر و طولانی‌تری نیز خواهند داشت. این نوع روابط در صورتی که تفاوت‌ها به صورت سازنده یا مطمئن مهار نشوند، غالباً فرو می‌ریزند.

بهترین راه کمک به دخترتان جهت کسب اعتمادبه‌نفس اجتماعی، اطمینان یافتن از وجود تفریح به حد کافی، گفت‌وگو، بحث و قدرت شنیدن حرف دیگران در درون خانواده است.

پدر و مادر

● هر زمان که مناسب بود دخترتان را در زندگی اجتماعی خود دخالت دهید؛ این کار نشان می‌دهد که از همراهی او لذت می‌برید و به رفتار خوبش اعتماد دارید.

● سعی کنید که خودتان اجتماعی باشید؛ اگر او ببیند که با اطمینان با دیگران قاطی می‌شوید، این کار را از شما خواهد آموخت.

● دوستی‌ها را تشویق کنید؛ دوستان را دعوت کنید و ببینید آیا گروه اجتماعی یا ورزشی وجود دارد که او بتواند به آن بپیوندد؛ فعالیت‌های انفرادی، مانند بازی‌های رایانه‌ای باید در حد منطقی باشند.

● خواندن کتاب، قدرت تفکر و بینش دخترتان را تکامل خواهد بخشید؛ تا جایی که می‌توانید با او صحبت کنید: از او نقطه‌نظرهایش را بپرسید، دربارهٔ آنچه که انجام می‌دهید، برایش توضیح بدهید و وقتی که با شما حرف می‌زند، با دقت به او گوش کنید.

مربیان

● کار گروهی و دو نفره را در درس‌هایتان بگنجانید تا شاگردان گوش کردن، حرف زدن، احترام گذاشتن و مصالحه کردن با دیگران را بیاموزند.

● در کلاس‌های مختلط، مطمئن شوید که دختران با پسران کار می‌کنند، تا راه‌های دیگر فکر کردن، انجام دادن و آموختن را دریابند.

● ترتیب نشستن مهم است؛ برای شاگردان ممکن است مهم باشد که پیش چه کسی می‌نشینند.

● بحث کردن، گوش دادن و فکر کردن را تشویق کنید؛ وقتی که کودکان به فکر کردن پیش از نوشتن چیزی عادت می‌کنند، استاندارد کارشان به صورت برجسته‌ای بالا می‌رود.

۷۹ به او فرصت بدهید تا خود را بیازماید

اطمینان، از شایستگی سرچشمه می‌گیرد. وقتی که یک دختر از انواع مهارت‌ها برخوردار است که می‌تواند در وضعیت‌های متفاوت به آنها تکیه کند، احساس اطمینان و توانایی خواهد کرد. او در رویارویی با موانع، به جای پیش‌بینی شکست، انتظار موفقیت را خواهد داشت.

هرچه او مهارت‌های بیشتری فرا بگیرد، احساس قابلیت بیشتری خواهد کرد؛ اما اگر خیلی تلویزیون تماشا کند یا اینکه دائماً به او گفته شود که توانایی انجام هیچ کاری را ندارد، هیچ قابلیتی کسب نخواهد کرد. وقتی که پیشنهاد انجام دادن فعالیت‌هایی را به دخترتان می‌کنید، مراقب کلیشه‌های مربوط به جنسیت باشید. او باید اوقات بسیاری را صرف بازی و دویدن در خارج از خانه کند، تا قدرت، هماهنگی و سلامتی طولانی‌مدت خود را افزایش دهد.

در زمان مناسب، آزمودن دنیای کار، ممکن است به او کمک کند تا نسب به هدف‌هایش اطمینان یابد. مدارس بیش از پیش این برنامه را سازماندهی می‌کنند، اما تجربهٔ عملی سودمندتر است، مخصوصاً اگر او بتواند به شما ملحق شود و قدر مسئولیت‌هایی راکه در خارج از خانه به عهده دارید، بداند.

پدر و مادر

● هر سفر با گام نخست آغاز می‌شود؛ دخترتان به خوبی شما نخواهد بود، اما باید از همان ابتدا احساس شایستگی کند؛ طعنه زدن به او به‌خاطر شکست، اعتمادش را تضعیف خواهد کرد.

● فعالیت‌های زمان تعطیلی و برنامه‌های فوق‌برنامه مدرسه، می‌توانند موجب آشنایی دختران با مهارت‌های تازه‌ای شوند.

● دخترتان را در کاری که انجام می‌دهید (آشپزی، نظافت، شستشوی ماشین، کندن علف‌ها، یا محاسبهٔ حساب‌های کاری یا خانه) سهیم کنید و اگر وقت بیشتری را برای انجام کارها به کار برد، صبور باشید.

● بگذارید افکار و قضاوت‌هایش را با شما در میان بگذارد؛ از آنها استقبال کنید، آنها را بشنوید، و محترم بشمارید؛ برتری‌جویی و رقابت نکنید.

مربیان

● دختران از مسئولیت لذت می‌برند و دوست دارند از هر فرصتی برای به عهده گرفتن مسئولیتی استفاده کنند؛ البته مطمئن شوید که مسئولیتی هم برای پسران کلاس باقی‌مانده است!

● دختری را که ظاهراً بدون دوست، اعتمادبه‌نفس و مهارت‌های اجتماعی است، تشویق کنید که در برنامه‌های موجود پس از تعطیلی مدرسه شرکت کند.

۸۰ روی توانایی‌های او کار کنید و از آنها بهره بگیرید

اگر هر دختری بتواند کارها را به شیوه‌ای مناسب و دلخواه خود انجام دهد، آسان‌تر می‌آموزد، بهتر عمل می‌کند و از خود انگیختگی بیشتری برخوردار خواهد شد. بعضی از بچه‌ها با نگاه‌کردن به تصاویر بصری بهتر می‌آموزند، بعضی دیگر وقتی که از موسیقی استفاده شود، و بعضی دیگر از طریق لمس کردن. توانایی اساسی همه بچه‌ها ـ احساس مؤثر و قابل بودن ـ وقتی بیشترین تکامل را می‌یابد که به او اجازه داده شود از همان جایی که هست، با همان ویژگی‌های فردی خویش، آغاز کند.

موفقیت، موفقیت می‌آورد. همهٔ معلمان می‌دانند که وقتی یک بچه در زمینه‌ای موفق می‌شود، گرایش مثبت‌تری نسبت به مبارزهٔ دیگری که پیش رو دارد، خواهد داشت. وقتی که به توانایی‌های دخترتان اعتراف کنید، او نه تنها احساس می‌کند که درکش کرده‌اید، بلکه می‌فهمد که او را پذیرفته‌اید؛ این کار به او آزادی خواهد داد تا به روش خویش بیاموزد و تکامل یابد. هرچه بیشتر روش‌های خود را به او تحمیل کنید و راه‌های او را نادیده بگیرید، به احتمال زیاد او اعتمادبه‌نفس و توانایی‌اش را برای انجام کار مستقل بیشتر از دست می‌دهد.

پدر و مادر

● مهارت‌ها و توانایی‌های دخترتان را شناسایی کنید، به آنچه که می‌تواند انجام بدهد، توجه کنید، نه آنچه که نمی‌تواند.

● استعدادی را که هر دختری به شکل خاص دارد، کوچک نشمارید.

● به روشی که برای کار کردن و آموختن انتخاب می‌کند، به علاقه‌ها و سلیقه‌های مخصوصش بیندیشید؛ او را وادار نکنید که بر طبق روش‌هایی که برایش دشوار است، کار کند.

مربیان

● اشتیاق او را کشف کنید، آن را در موضوعتان به کار ببرید و بگذارید او به اوج برسد؛ همهٔ بچه‌ها وقتی که اعتماد و تعهد دارند، بهتر تمرکز فکری خواهند داشت.

● امتحانات آموختن را تفریحی می‌کند و به دختران کمک می‌کند تا با خطر کردن و شک داشتن راحت‌تر برخورد کنند.

● بازی دختران کوچک‌تر غالباً از قدرت کمتری برخوردار است و بیشتر از پسران از زبان و روانی کلام استفاده می‌کنند؛ اما همیشه پسران ساکت و دختران خنثی هم وجود دارند که مرزها را در هم می‌ریزند؛ پس یادتان باشد، دخترانی را که خشونت و جست و خیز را ترجیح می‌دهند، «دختر پسرنما» خطاب نکنید.

۸۱ به او استقلال بدهید، اما رهایش نکنید

با آماده شدن بچه‌ها، باید به آنها استقلال و مسئولیت داده شود، نه اینکه فقط به دلیل مناسب بودن این موارد برای بزرگسالان، به آنها هم چنین حقی داده شود. سن، بلوغ و آرزوهای بچه باید مورد ملاحظه قرار بگیرد. گاهی، نیازهای عملی خانواده عامل دادن استقلال بیشتر محسوب می‌شود و این کار در زمان مناسب پیش می‌آید. با این حال، تشخیص این موضوع اهمیت دارد که آیا دادن آزادی یا مسئولیت بیشتر به دخترتان فقط برای راحتی شماست یا خیر؛ در این صورت آگاهی از نظرات احتمالی دخترتان در مورد انگیزه‌های شما در انجام این کار ضروری است. نباید آزادی یا مسئولیت زیادی پیش از آمادگی به او داده شود، یا اینکه او را مورد بهره‌برداری قرار داد و دچار این احساس کرد که طرد شده است. شاید به نظر برسد که او می‌تواند از عهدهٔ این وضعیت بر بیاید اما در عالم واقعیت ممکن است احساس کند که هنوز به همراهی، راهنمایی و توجه شما نیاز دارد، اما مغرورتر از آن باشد تا این نیاز خود را به زبان بیاورد. اگر مضطرب و نگران شود، اعتمادبه‌نفس او به جای تقویت، تضعیف خواهد شد.

پدر و مادر

● نخستین لحظات و زمانی که دخترتان کار جدیدی را انجام می‌دهد، نزدیک به او یا در دسترس باشید، تا او بداند که شما او را کاملاً به حال خود رها نکرده‌اید.

● از استقلال همراه با حمایت استفاده کنید تا تشخیص بدهید آیا دخترتان احساس می‌کند طردش کرده‌اید یا او را نادیده گرفته‌اید یا نه؛ ببینید آیا در زمانی که نمی‌توانید در صورت نیاز او را حمایت کنید، دوستانش مناسب و در دسترس هستند یا نه.

● اگر کاری را به تنهایی انجام داده، نظر صادقانهٔ او را در مورد امکاناتی که شما برای حل مشکلات بالقوه یا در آماده ساختن او جهت پیمودن این مسیر و مقابله با آن به تنهایی برایش فراهم کرده‌اید، بپرسید.

مربیان

● «آموزش مستقل»، شیوهٔ ارزشمندی است، اما دانش‌آموزان به حمایت بیشتر نیاز دارند.

● دختران ممکن است در مورد برنامه‌ریزی زمان به کمک احتیاج داشته باشند؛ در مورد پروژه‌های طولانی مدت سعی کنید تا قبل از پایان فرصت آنها، در زمان‌هایی معین برای مشاوره، حضور داشته باشید.

● برنامه‌های قابل هضم ارائه بدهید: زمان‌بندی‌های موقتی برای بخش‌هایی از کار تعیین کنید تا مانع از عقب افتادن هر دانش‌آموز شوید.

● وظایف و مسئولیت‌ها باید با راهنمایی‌های مشخص تعیین شوند.

● وقتی که دانش‌آموزان با اتکا به خود کار می‌کنند، آنها را تشویق کنید تا از پیش در مورد بخش‌هایی که احتمالاً نیاز به کمک دارند، بیندیشند.

۸۲ او را از دور راهنمایی و سرپرستی کنید

یک شب قرار بود ساعت ۱۱ خانه باشم. من و دوستانم نقشه دیگری ریختیم، از این رو به خانه تلفن زدم و داستانی ساختم که باید شب را پیش یکی از دوستانم بمانم. مادرم اهمیتی به داستانم نداد و به موضع خود چسبید. بعدها، از این وضعیت خوشحال شدم. دریافتم که از اتفاقاتی که ممکن بود آن شب روی بدهد، اصلاً مطمئن نبودم.

تحقیقات نشان می‌دهد که بسیاری از دخترانی که با پلیس مشکل پیدا می‌کنند، مدت‌ها به حال خود رها شده بودند و نیازی نداشته‌اند که آمدن و رفتن خود را به کسی در خانه گزارش کنند. راهنمایی و سرپرستی دختران، به آنها کمک می‌کند که در زمانی که سرگرم تجربه کردن آزادی جدید خود هستند، از راه راست منحرف نشوند، اما والدین باید همراه حساسیت و با فاصله، مراقب دخترشان باشند، تا اینکه آنها احساس نکنند که به خاطر بی‌اعتمادی مورد توهین قرار گرفته‌اند.

آگاه بودن از فعالیت‌های دخترتان امری حیاتی است. این کار او را در امنیت نگه می‌دارد؛ چون می‌داند که شما آگاه هستید و به او اهمیت می‌دهید. اگر او را به حال خود رها کنید، ممکن است در میان اشتباهاتش دست و پا بزند، احساس کند که مطرود شده است و سپس به راه خود در پی دردسر و شرارت برود.

پدر و مادر

- زمان تلفن زدن و بازگشت دخترتان را از هر گردش و تفریحی به خانه تعیین کنید؛ سپس، به صورت غیرمستقیم آنچه را که روی داده، از او بپرسید.

- اگر نگران هستید، با والدین یکی از دوستانش که آنها نیز داستان مشابهی را از زبان دخترشان شنیده‌اند، صحبت کنید. مطمئن شوید که شماره‌های تماس دوستان او را در اختیار دارید.

- در صورت تأخیر دخترتان دلیل آن را بپرسید، تا او بداند که شما به این مسائل توجه می‌کنید و اهمیت می‌دهید؛ در صورت امکان، منتظر او بمانید و وضعیتش را پس از بازگشت مشاهده کنید.

- مؤسسه، باشگاه یا مکانی را که او می‌رود ببینید، تا فضا و محیط آنجا دستتان بیاید.

- اتاق او را زیر نظر داشته باشید؛ مخصوصاً هنگامی که احساس می‌کنید دچار مشکل شخصی یا شغلی و تحصیلی شده است.

مربیان

- مراقب هر نوع تأخیری در ارائه کار در زمان تعیین شده باشید؛ در صورت نگرانی با همکاران دیگر خود مشورت کنید.

- همراهی تنگاتنگ بچه‌ها به آنها در کنترل و هدایت کردن خویش کمک نمی‌کند؛ در زنگ‌های تفریح با حفظ فاصلهٔ مناسب مراقب آنها باشید.

- ثبت و حفظ کردن نمرات دانش‌آموزان برای کار کلاسی و تکالیف خانه، دیر رسیدن آنها به مدرسه و حوادثی که ناشی از رفتارشان می‌شود کار آسانی است؛ اما باید موارد نامحسوس‌تر مانند گریه کردن، مراجعه به مسئول بهداشت مدرسه و تغییرات در ظاهر فرد را نیز مورد توجه قرار داد.

۸۳ حس مسئولیت و خطر کردن مطمئن را در او پرورش دهید

تحقیق نشان می‌دهد که دختران از زمان تولد به بعد آرام‌تر، با فکرتر و محتاط‌تر از پسران هستند و کمتر از آنها تمایل به خطر کردن دارند. همچنین به احتمال بیشتر می‌کوشند که دیگران را خشنود کنند و به‌طور کلی مهربان و ملایم‌تر هستند. این تمایلات ممکن است کنترل کردن آنها را در سنین پایین‌تر آسان‌تر کند. با این حال، با نزدیک شدن آنها به دوران نوجوانی، وابستگی شدید آنها به خانواده ممکن است دستیابی به استقلال را برایشان دشوارتر کند. دانستن این نکته شاید مشخص کند که چرا دخترتان ظاهراً بیشتر از پسران در معرض «نوجوانی پر شر و شور» هستند. وقتی که به یکباره به دختران آزادی داده شود، یا اینکه با خشم از خانواده ـ که آنها را محدود کرده بودند ـ جدا شوند، خطرپذیری آنها می‌تواند خطرناک باشد. البته ممکن است حتی اگر دخترانمان را به خوبی آماده کرده باشیم، باز هم به دردسر بیفتند؛ هرچه آزادی آنها بیشتر باشد، اشتباهات بالقوهٔ ایشان بزرگ‌تر خواهد بود. با وجود این، بهترین آمادگی که برای خطرپذیری مطمئن می‌توانیم به آنها بدهیم، این است که بگذاریم بفهمند که به آنها اهمیت می‌دهیم و منصفانه برخورد می‌کنیم، مهارت‌های فکری و احترام گذاشتن به خود را در آنها تشویق کنیم و از همه مهم‌تر، مراقب باشیم که مسئولیت‌هایشان متناسب با حقوقشان باشد.

پدر و مادر

● وقتی که دخترتان استقلال بیشتری می‌خواهد، سعی کنید خواسته‌اش را اجابت کنید؛ اگر احساس می‌کنید که آزادی خاصی که می‌طلبد، برایش مناسب نیست، در مورد تغییر دیگری که او را راضی خواهد کرد، بحث کنید. در نتیجه او نیاز کمتری به کشمکش و اثبات وجود خویش از راه‌های غیرمسئولانه خواهد داشت.

● نسبت به اشتباهاتش صبور باشید؛ تنبیهات شدید ممکن است موجب شود رفتار غیرمسئولانه‌تری در پیش بگیرد.

● حقوق متناسب با مسئولیت می‌تواند مشوق رفتار مطمئن‌تر باشد، اما همهٔ دختران در برهه‌ای از زمان خطر را می‌پذیرند؛ منظور خود از خطرپذیری مطمئن را برایش مشخص کنید و مطمئن شوید که او در محدوده‌های معینی آزادی دارد.

مربیان

● آموزش مستلزم پذیرفتن مسئولیت و خطر است؛ وقتی که متعادل باشد، درس‌های مفیدی برای زندگی فراهم می‌کند.

● ممکن است دختران پردردسر، یا آنهایی که از خودباوری پایینی برخوردار هستند، به خوبی به وظایف خاص و مسئولیت‌های بیشتری که به آنها داده می‌شود، پاسخ بدهند.

● لاف زدن دختران در مورد انجام کارهایی مرگبار، ممکن است نشان‌دهندهٔ بی‌توجهی نزدیکانشان به آنها باشد؛ دلایلی راکه در پس این رفتار خطرناک وجود دارد، پیدا کنید.

● در درس‌ها و انجمن‌های مدرسه محدودیت‌های مطمئنی برای خطرپذیری تعیین کنید؛ جذابیت وحشت و هیجان حاصل آنها را مورد بحث قرار بدهید.

۸۴ حس «مدیریت و کنترل خود» را در دخترتان تقویت کنید

وقتی که والدین دانش‌آموزان جدید برای نخستین بار به مهمانی مدرسه آمده‌اند، ما به آنها توضیح دادیم که چرا علاقه‌مند هستم، آنها مهارت‌های مراقبت از خود را در فرزندانشان تقویت کنند. این کار از یک نظر به این علت است که ما باید امکانات گوناگونی برای آنها فراهم کنیم، اما اساساً به دلیل ارزش آموزشی حیاتی این مهارت‌هاست. بچه‌های کوچک‌تری که بتوانند خود را اداره کنند، از اعتمادبه‌نفس بیشتری برخوردارند، مسئول‌تر، مستقل‌تر و در کارهایشان مفیدتر هستند.

به حال خود رها کردن بچه‌ها می‌تواند دشوار باشد. با چنین زندگی‌های شلوغی، ممکن است احساس کنیم که فرصت‌های کافی برای نشان دادن عشق و تعهدمان در اختیار نداریم. با بزرگ شدن بچه‌ها و دشوارتر شدن نزدیکی و در آغوش گرفتن آنها، تنها راهی که باقی می‌ماند، متمایل شدن به نیازهایشان است. من مادری را در دههٔ ۵۰ سالگی‌اش ملاقات کردم که هنوز لباس‌های دو دخترش را خود می‌خرید، اگرچه هر دوی آنها دانشجو بودند، چون نگران بی‌توجهی آنها نسبت به مُد بود. او حتی از پس دادن لباس‌هایی که مورد قبول دخترانش نبودند، احساس ناراحتی نمی‌کرد. اما این مفید نیست، چون بچه‌ها را نازپرورده می‌کند، وابستگی به وجود می‌آورد و مانع از آن می‌شود که یک دختر کار، وقت، و تصویری برای خویش سازماندهی کند.

پدر و مادر

● استقلال مالی را تشویق کنید؛ به‌طور منظم به دخترتان پول توجیبی بدهید یا اینکه بگذارید خودش لباس‌هایش را انتخاب کند و به این کار پایبند باشید.

● مهارت‌های سازمانی را تشویق کنید، برای مثال، اگر به عنوان پروژه تفریحی برای یک گردش برنامه‌ریزی می‌کنید، از او بخواهید زمان‌های آزاد و مخارج را پیدا کند؛ بودجه و هزینه‌ای از دارایی خانواده در اختیارش قرار دهید.

● حتی باید بچه‌های کوچک‌تر را به پوشیدن کفش، شستن دست و صورت، مسواک زدن دندان‌ها و آماده‌کردن وسایل مدرسه‌شان تشویق کرد.

● به یکباره کناره‌گیری نکنید؛ کاری کنید که او بداند هنوز به او اهمیت می‌دهید و به او و مسائلش فکر می‌کنید.

مربیان

● مطمئن شوید که والدین مطلع هستند که بچه‌هایی که می‌توانند از خویش مراقبت کنند، بهتر و موفق‌تر یاد می‌گیرند.

● وسوسه نشوید که تمام کارهای مسئولیتدار را به تعدادی از دانش‌آموزان لایق‌تر بسپارید.

● دخترانی که والدینشان از هم جدا شده‌اند، ممکن است با دشواری در به یاد آوردن کتاب‌ها، ـ به خصوص در ابتدای طلاق آنها ـ روبه‌رو باشند؛ بهتر است به جای نق زدن به بچه‌ها و افزودن به مشکلاتشان، دو دسته کتاب به آنها داده شود.

● در مورد استفاده از دفتر برنامه‌ریزی و یادداشت تکالیف مدرسه سختگیر باشید.

● فعالانه، در مورد زمان، مهار اضطراب‌ها، مهارت‌های کاری و برنامه‌ریزی بحث و گفت‌وگو کنید.

۸۵ بگذارید «نه» بگوید

خودباوری این قدرت را به دختران می‌بخشد تا به دوستان، یا به بزرگسالی که به شیوه‌ای وحشت‌آور یا عجیب رفتار می‌کند، «نه» بگویند. دخترانی که همیشه از آنها انتظار «خوب بودن» می‌رود و برای اینکه احساس کنند پذیرفته شده‌اند، متکی به موافقت دیگران هستند و به دشواری می‌توانند از خطر پنهانی که می‌تواند به شنیدن کنایه، سرزنش یا پاسخ خونسردانه منجر شود، دوری کنند.

عزت‌نفس سالم، مسیری به سوی امنیت داشتن است. از این رو والدین و سایر سرپرستان باید عزت‌نفس را به عنوان هستهٔ اعتمادبه‌نفس پرورش دهند. اما دختران به قدری تمرین هم نیاز دارند. آنها نمی‌توانند در اولین گام از دخترانی که از روی عادت پاسخ مثبت می‌دهند، به دخترانی که پاسخ منفی قاطع می‌دهند، تبدیل شوند. بسیاری از والدین ممکن است بی‌دلیل احساس کنند که دخترشان گستاخ و جسور است و به تشویق بیشتر نیاز ندارد. اما بی‌احترامی و مخالفت، تمام آن چیزی که مورد نیاز است، نیست! آنچه که بچه‌ها نیاز دارند، اجازه مخالفت کردن است؛ تا بیاموزند که با بحث منطقی ـ و نه با مشت و کتک‌کاری ـ روی پای خودشان بایستند و بدانند که قضاوتشان قابل احترام است.

پدر و مادر

● اجازه بدهید دخترتان نظراتی مخالف با نظر شما داشته باشد، تا بتواند از اینکه ممکن است در زمان لازم در اقلیت قرار می‌گیرد، احساس اعتمادبه‌نفس کند.

● بگذارید احساساتش را ابراز کند؛ اگر بداند که عصبانی، ناراحت یا هیجانزده بودن در خانه اشکالی ندارد، برایش آسان‌تر خواهد بود تا با صداقت و عزم راسخ نسبت به موقعیت‌های خطرناک واکنش نشان بدهد.

● بگذارید بداند که به قضاوتش اطمینان دارید.

● وقتی که می‌خواهد چیزی را به شما بگوید، خوب و دقیق به او گوش کنید.

● تا حد ممکن به حق او برای انتخاب دوستانش احترام بگذارید؛ اگر بیشتر اوقات وی را سرزنش کنید، به احتمال زیاد وقتی که نگرانی‌های شما جدی است، به شما اعتنایی نمی‌کند.

مربیان

● کارفرمایان دیگر به ارتش آدم‌های مکانیکی یا موش صحرایی نیاز ندارند؛ فرمانبرداری تشریفاتی منسوخ شده است، با این حال، ادب و احترام یقیناً هنوز ملاک اصلی محسوب می‌شود؛ به بچه‌های بزرگ‌تر باید فضای کافی برای تصمیم‌گیری داده شود.

● به او گوش بدهید؛ لازم نیست برای اینکه نشان بدهید که به حق یک دانش‌آموز برای داشتن نظری متفاوت با نظر خودتان احترام می‌گذارید، تسلیم او شوید و چنین چیزی را ابراز کنید؛ مشروط بر اینکه او نظر خود را مؤدبانه ابراز کند.

● در جست‌وجوی مصالحه باشید؛ شاید او منظور خوبی داشته باشد که بتوان به شیوه‌ای دیگر به آن پاسخ گفت.

۸۶ مهارت‌های لازم برای مقابله و بقا را به او بیاموزید

بهترین راه یادگیری برخورد با بسیاری از مشکلات، از طریق تجربه کردن آنهاست. تجربه، ترس را کاهش می‌دهد و همچنین موجب قضاوت عملی می‌شود. پنهان کردن خود از ترس‌ها، آنها را بزرگ می‌کند. ماندن در خانه یا ماشین مهارت‌های زندگی یا خیابانی را به وجود نمی‌آورد و لای پنبه گذاشتن دختران نشانهٔ مسئولیت دلسوزانهٔ والدین نیست. بیرون رفتن با دخترتان، پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و استفاده از وسیله نقلیه عمومی همراه با او، وی را با جاده، جغرافی و خیابان آشنا می‌کند. قدم زدن در شب به او کمک می‌کند که برای شب احترام قائل شود و از آن نترسد.

ماندن در خانه، مانع تناسب اندام می‌شود. دو نمونه از بهترین ابزار دفاعی برای مقابله با زورگویی و سایر خطرات، داشتن بدنی قوی و اعتمادبه‌نفس است. داشتن بدنی متناسب، قوی با حالتی خوب، نه تنها به دختران در فرار کردن کمک می‌کند، بلکه به آنها اعتمادبه‌نفس می‌بخشد و به دیگران می‌فهماند که می‌توان آنها را با خیال راحت به حال خود گذاشت.

تدابیر مختلف مقابله کردن با خطرات را با دخترتان مورد بحث قرار دهید، به ویژه راه‌هایی که می‌تواند خطر را کاهش بدهد و یا اینکه او چگونه از خود در هنگام رویارویی با خطر، محافظت کند.

پدر و مادر

● نصایح مفید جهت کاهش خطرات عبارتند از: جلوی چشم دیگران و در مکان‌های عمومی رفت و آمد کردن، استفاده نکردن از پلکان اضطراری و یا در بعضی از ساعت‌ها از مترو، بیرون رفتن به صورت گروهی و ترجیحاً با کسانی که می‌شناسید و قابل اعتماد شما هستند، و جدا نشدن از آنها، حمل پول به صورت مطمئن، قرار دادن مقدار کمی در کیف پول و بقیه در جایی دیگر و...

● واکنش‌های زبانی خود را تمرین کنید؛ بیان یک واژهٔ تند و تیز احتمالاً مطمئن‌تر از ضربهٔ یک مشت است.

● قبل از اینکه دخترتان از خانه خارج شود از او بپرسید که آیا از چیزی نگران است یا نه؛ در صورت مثبت بودن پاسخش، موضوع را با وی مورد بحث قرار بدهید.

● این مهم است که دخترتان احساس اعتمادبه‌نفس بکند؛ با مطرح کردن خطر و یا مشکل خیالی او را تضعیف نکنید.

● اگر لازم باشد قبل از اینکه بیرون برود، غذایی مختصر و مناسب به او بدهید.

مربیان

● در صورت عملی بودن، روز یا هفته‌ای را به عنوان روز یا هفتهٔ «پیاده‌روی تا مدرسه» سازمان دهید.

● موضوعات ایمنی و بقا را در درس‌ها بگنجانید، اما تا حد امکان تمام بحث‌ها را مثبت نگه‌دارید: ترس از «خطر بیگانگان» ممکن است از کنترل خارج شود و اعتمادبه‌نفس بچه‌ها را در هم بشکند.

۸۷ وارد محدوده‌های ممنوع شوید

مواد مخدر و سایر موارد ممنوعه در هر شکلی، بخش اجتناب‌ناپذیری از دوران رشد دختران امروز را تشکیل می‌دهند. نباید بگذارید، این موردها، جزو محدوده‌های «ورود ممنوع» در خانواده‌تان در بیایند. اگرچه دخترتان به یک فضای خصوصی در زمان ورود به نوجوانی نیاز دارد و گاهی با پرخاشگری مانع ورود شما به خلوت خود خواهد شد، و حتی اگر گاهی یک هشدار مناسب و جلوگیری از آشفتگی، بسیار سخت است، اما ادامه دادن به صحبت، اهمیت زیادی دارد. ارتباط شما و او باید حفظ شود تا در صورت بروز یک مشکل جدی در ارتباط با رفتار غیرعادی در مورد مسائل جنسی یا مصرف مواد مخدر و الکل، باید بتوانید این موضوعات را به شکل مستقیم مطرح کنید، چون با داشتن ارتباط قبلی، این محدوده‌ها دیگر برای بحث و گفت‌وگو آشنا هستند.

تحقیقات نشان می‌دهند که در کشورهای اروپایی تا سن ۱۴ سالگی، از هر سه نفر، یک نفر حداقل یک بار از داروهای مخدر استفاده کرده است. اگر در مورد مواد مخدر با دخترتان حرف نزنید، کس دیگری این کار را خواهد کرد. اگر وقتی که فشار همسن و سالان شدید است به دختری بگویید کاری نکند، شاید گفتهٔ شما تأثیر چندانی نداشته باشد، اما اگر به او پیشنهاد کنید که خود را اداره کند و با خود صادق باشد، آن هم با انجام دادن کارها در زمانی که برای خود مناسب می‌داند، این نصیحت شجاعت بیشتری برای «نه» گفتن به وی می‌بخشد.

پدر و مادر

● سعی کنید در خانه با آزادی بیشتر و به راحتی با دخترتان در گفت‌وگوهای عمومی در مورد «موارد ممنوعه» صحبت کنید، تا قضیه برایش ناآشنا و یا به صورت یک کار محرمانه باقی نماند.

● اگر حرف زدن با دخترتان برای شما دشوار شده است، مقاله‌ها و کتاب‌هایی در مورد جلوگیری از مصرف مواد مخدر الکل و مسائل ایمنی زندگی شخصی که در مراکز بهداشتی و مدارس موجود است؛ در اختیار وی بگذارید تا مطالعه کند.

● در سکوت مراقب باشید؛ حواستان بر روی نشانه‌هایی از رفتار نامناسب یا مصرف (بسیار زیاد یا در زمان‌هایی غیرعادی) داروها یا مواد مخدر جمع باشد.

● اگر در دوران بلوغ دخترتان رابطهٔ جدیدی را برای شروع یک زندگی جدید آغاز کردید، بکوشید که محتاطانه عمل کنید، و با او رقابت نکنید.

مربیان

● در برنامهٔ درسی بسیاری از مدارس ابتدایی و راهنمایی، آموزش‌هایی در مورد مواد مخدر و مسائل ممنوعه گنجانده شده است؛ باید به این موضوعات اهمیت زیادی داده شود و مربیان شایسته و مناسبی آنها را تدریس کنند؛ کسی که از مهارت‌ها و دانش حرفه‌ای برای ایجاد ارتباط با دیگران برخوردار باشد.

● تدریس باید خودباوری و مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی خوب را تا آنجا تقویت کند که از آنها بهترین ابزار تدافعی را برای مقابله با فعالیت‌های ممنوعه قبل از بلوغ و مصرف مواد مخدر، ایجاد کند.

● مربیان و مشاوران تربیتی باید از مهارت‌های عالی کار گروهی برخوردار باشند تا به همهٔ دانش‌آموزان این امکان را بدهند که به راحتی و با اعتمادبه‌نفس در فعالیت شرکت کنند و موضوع را جدی تلقی کنند.

۸۸ حس هدایت و رهبری فردی را در دخترتان تقویت کنید

افراد، نه در مقابل «تغییر»، که در برابر «تغییر کردن» مقاومت می‌کنند.

ژرارد نیرنبرگ

«هدایت خویش»، شکلی از استقلال است. بچه‌هایی که به این ابزار مسلح هستند، هدف خود را می‌دانند و می‌توانند بدون نیاز به سرپرستی بزرگسالان، از عهدهٔ وظایف و مشکلات به طور مستقل برآیند. این قدرت، به آنها کمک می‌کند تا خودمختاری را تجربه کنند، چون آن‌قدر روی جوانب زندگی خود کنترل دارند که می‌توانند احساس قدرت (و نه ضعف و آنچه که گاهی «اعتبار» نامیده می‌شود) کنند؛ به طوری که قادرند اعمالشان را در جهت افکارشان هماهنگ کنند. دخترانی که از فرصت هدایت خویش بی‌بهره‌اند، یا اینکه فاقد مهارت‌ها و یا اعتمادبه‌نفس برای انجام این کار هستند، احساس درماندگی می‌کنند. وقتی که چنین احساسی داشته باشند، خیلی زود ناامید می‌شوند.

«رهبری فردی» و «استقلال»، یکدیگر را تقویت می‌کنند. هرچه دختران از قدرت هدایت خویش بیشتر برخوردار باشند، بهتر از عهدهٔ استقلال برمی‌آیند؛ و هرچه استقلال بیشتری به آنها داده شود، احتمالاً دارای اعتمادبه‌نفس و اتکا به نفس بالاتری هستند تا ابتکار و خلاقیت خویش را نشان دهند. با این حال، برای دخترتان مشخص کنید که با وجود اینکه حس اتکا به خویش را در او افزایش می‌دهید، اما به این معنا نیست که در صورت بروز مشکل و نیاز به راهنمایی، نمی‌تواند به شما مراجعه کند.

پدر و مادر

● والدینی که به دخترشان امر و نهی می‌کنند، او را وابسته می‌کنند؛ هرچه بیشتر به دخترتان بگویید که چه بکند، کمتر احساس قابلیت خواهد کرد و بیشتر نیاز خواهد داشت که شما آن کار را برایش انجام بدهید.

● به محض آنکه توانست از عهدهٔ اداره کردن پول توجیبی خود برآید، به او پول بدهید، آنگاه می‌تواند بدون مراجعه به شما آن را خرج کند.

● وقتی که بچه‌ها احساس درماندگی می‌کنند، خیلی زود ناامید می‌شوند.

● اگر احساس می‌کنید که دخترتان باید از جنبه‌ای تغییر کند، او را در تصمیم‌گیری در مورد چگونگی و زمان تغییر، دخالت دهید؛ اگر می‌خواهد چیزی را تغییر بدهد، با او همکاری کنید.

● دختران برای برخورداری از حس هدایت خویش به زمان کافی نیاز دارند؛ اگر تمام وقتش را پر کنید، او را از این حق محروم خواهید کرد.

مربیان

● وقتی که دانش‌آموزان راه پیشرفت کردن را بفهمند، بهبود می‌یابند؛ اهدافی را تعیین کنید.

● اگر از یک شاگرد بپرسید: «آیا می‌خواهی از این راه عمل کنی، یا آن راه؟» بیشتر احساس خواهد کرد که برای انجام کارش تحت کنترل است.

● وقتی که هدفش را تعیین کرد، برنامه‌اش را جهت نیل به آن بپرسید.

● او را تشویق کنید تا از پیش فکر و برنامه‌ریزی کند و وقتش را به صورتی تنظیم کند تا با نیازهایش و نیازهای شما مطابقت یابد.

● حس «تحسین خود» را در دانش‌آموزان، به عنوان بخشی از فرآیند، تقویت کنید.

فصل ۹

کنترل نقش و احساسات خودتان

اینجا جایی است که ما به اصول اولیه بازمی‌گردیم. با وجود تأکید فراوان در مورد قدرت ژن‌ها و فشار مشخص گروه همسن و سالان، والدین و سایر سرپرستان اصلی، از جایگاهی قوی برای تحت نفوذ قرار دادن یک دختر و تحت تأثیر قرار دادن میزان اعتقاد وی به خویشتن، چگونگی احساسی که نسبت به شایستگی و قابلیت خود دارد و کیفیت کامل خودباوَری در او، برخوردار هستند. ممکن است کودکی با یک زمینهٔ مثبت‌اندیشی در مورد خود و زندگی، یا با گرایشی منفی، متولد شود. بزرگسالان نزدیک به او، می‌توانند او را تعالی ببخشند و یا باعث تضعیفش شوند. در یک خانواده ممکن است دو دختر وجود داشته باشد که تفاوت چندانی با هم نداشته باشند، اما یکی از آنها بیشتر از دیگری به حمایت نیاز داشته باشد. نقش ما به عنوان بزرگسالان این است که تا حد ممکن شرایطی را فراهم کنیم که هر دو احساس امنیت و قدرت کنند؛ نه احساس شک و ناتوانی. او باید بتواند بر زندگی خود تأثیر و نفوذ داشته باشد، نه اینکه صرفاً نسبت به وقایع واکنش نشان دهد و نقش قربانی را بازی کند. او به ارزش‌ها، مسیر و ظرفیت لذت بردن از فعالیت‌ها، عوامل و افراد نیاز دارد تا بی‌ریشه، منزوی یا کاملاً غرق شده در خویش رشد نکند. ما می‌توانیم در او تأثیر بگذاریم، اما نمی‌توانیم تمام پیامدها را کنترل کنیم

یا حتی همیشه آن‌طور که دلخواهمان هست رفتارمان را اداره کنیم. عوامل بیرونی در این کار دخالت می‌کنند. اضطراب، تردید و تغییر، گاهی ما را از عمل کردن به وظایف پدر و مادریمان باز می‌دارند. غالباً، رفتار دخترمان، محدودیت‌های ما را نشان می‌دهد. او نیز در پویایی رابطه مشارکت دارد و همچنان که به بزرگسالی نزدیک می‌شود، باید مسئولیت رفتارش را به خود او سپرد. با این حال اگر بیشتر موارد اولیه و اساسی را فراهم کردیم، او را با تمام نقص‌ها و کمبودهای خودمان پذیرفتیم، تعهد خود را به شیوه‌ای که او را راضی کند نشان دادیم، و در موقع آسیب‌پذیری او، اعتمادبه‌نفسش را تقویت کردیم، در این صورت بنیادی محکم و قوی در اختیارش قرار داده‌ایم که به او کمک خواهد کرد تا با اعتمادبه‌نفس با شکست‌های آینده مقابله کند.

احساسات، امیدها و ترس‌هایمان، به صورت اجتناب‌ناپذیری به گفتار و کردار ما رنگ می‌بخشد. هیچ انسانی به قدر کافی مقدس نیست تا آن‌قدر به علایق دیگران بیندیشد که آرزوهای خویش را نادیده انگارد. بچه‌ها، وقت و توجه زیادی را می‌طلبند. گاهی اوقات، دادن آنچه که می‌خواهند، بیشترین فشار را بر والدین وارد می‌کند. در واقع، آنها می‌توانند آن‌قدر زمان و انرژی شما را بگیرند که ندانید آیا چیزی از آن باقی مانده است یا خیر. اگر هوشیارانه و به طور منظم زمانی را به تمدّد اعصاب، شارژ کردن مجدد باتری‌هایتان و تکامل بخشیدن به عزت‌نفس خویش اختصاص ندهید، درمی‌یابید که به شکل ناامیدانه و قراردادی، حصارهای حفاظتی به دور خود کشیده‌اید. این حصارها ممکن است به شما کمک کنند تا خود را مهار کنید، اما ممکن است در موقعی که دخترتان بیشتر از همیشه به شما نیاز دارد، خود را از او دور نگه دارید.

بهترین راه برای اینکه بچه‌ها شاد و سالم بزرگ شوند، این است که مطمئن شوید شما نیز به رشد ادامه می‌دهید و با خانواده و بدون خانواده، از زندگی خود لذت می‌برید.

۸۹ خود را گرامی بدارید و به خود اعتماد کنید

همزمان با مراقبت از دخترتان، باید از خود نیز مراقبت کنید. احتمالاً لازم نیست به شما گفته شود که هرچه احساس بهتری نسبت به خویش داشته باشید، بهتر با ناملایمات و سختی‌ها مقابله خواهید کرد و با اطرافیان خود مهربان‌تر خواهید بود. همچنین خواهید دانست که وقتی که روز بد یا خسته‌کننده‌ای را پشت سر گذاشته‌اید، به احتمال زیاد ناراحتی خود را بر سر نزدیکان و عزیزان خود خالی می‌کنید. مراقبت از خودتان یک سرمایه‌گذاری است که برای دیگران هم منفعت دارد، چون وقتی که رفتار خوبی دارید و متوجه کارهای خوب دیگران هم هستید، به آنها کمک می‌کنید تا احساسی به خوبی احساس شما داشته باشند. خوش‌رفتاری مُسری است.

اعتماد داشتن به توانایی‌هایتان در طول مراحلی که بچه‌ها می‌پیمایند و اداره کردن همهٔ موضوعات حاصل از این مراحل، می‌تواند دشوار باشد. بیشتر والدین و مربیان به بچه‌ها در سن خاصی علاقه دارند که بیش از دیگر دوره‌ها از آن لذت می‌برند. در حالی که مربیان می‌توانند تدریس به بچه‌های کوچک‌تر یا بزرگ‌تر را انتخاب کنند، والدین حق انتخاب ندارند؛ آنها باید خود را با همه چیز هماهنگ کنند. شاید غالباً نسبت به خود تردید داشته باشید، اما فراموش نکنید که بچه‌ها به ثبات و استواری ارج می‌نهند. هر نوع بلاتکلیفی را با دیگران مطرح کنید، به دقت واکنش‌های نخستین خود را مرور کنید، و اگر هنوز احساس سابق را دارید، به قضاوت خود اعتماد کنید.

پدر و مادر

● با دیگران حرف بزنید، معمولاً این کار مفید است؛ ممکن است گروهی از والدین در مجاورت شما زندگی کنند که بتوانند در گفت‌وگو شرکت کنند.

● گنج خود را شناسایی کنید؛ یعنی آنچه که شما را آرام می‌کند و ایمانتان به خویشتن خویش را برقرار می‌کند؛ شاید این گنج مورد علاقه خواندن یک کتاب فکاهی، رفتن به سینما یا وقت‌گذرانی با دوستان باشد.

● مطمئن شوید که انتخاب‌هایتان برای پیشرفت کردن واقع‌بینانه باشد؛ وقتی که طرح‌های بزرگ با شکست روبه‌رو می‌شوند، ممکن است تأثیرات معکوسی پدید آید.

● سعی کنید به‌طور منظم به خودتان برسید؛ در حالی که می‌توان بعضی از افراط کاری‌های کوچک را به راحتی با خود وفق داد، بقیه به زمان و برنامه‌ریزی احتیاج دارند.

● وقتی می‌گویید: «من همیشه می‌خواستم...»، آرزوی خود را عملی کنید.

مربیان

● به خود اعتماد و اعتقاد داشته باشید؛ اگر نسبت به مهارت‌هایتان مردد باشید، ممکن است رفتار پر دردسر دانش‌آموزان را یک حملهٔ شخصی تعبیر کنید و با حالتی تدافعی، عصبی و غیرسازنده نسبت به آن واکنش نشان دهید.

● آنچه را که به عنوان نکات قوت و حرفه‌ای خود می‌پندارید بنویسید، سپس ببینید آیا جایی برای پیشرفت و بهبودی هست یا خیر؛ در مورد چگونگی تقسیم مهارت‌های جمعی خود، به منظور کمک به رشد حرفه‌ای، با همکاران مشورت کنید.

● اداره کردن دختران پرزحمت خسته‌کننده است؛ به جای تحمل کردن در سکوت و تظاهر کردن به مقابله، با همکاران خود، گروهی تشکیل بدهید و به تبادل نظر بپردازید.

● پس از بروز درگیری و ناراحتی از خود مراقبت کنید و خود را مجازات نکنید.

۹۰ اجازه بدهید او متفاوت باشد

نمی‌توانم باور کنم که این‌قدر با مادرم تفاوت دارم. او معلم پیانو و قدری متفکر و عاشق راه رفتن بی‌پایان بود. من از موسیقی کلاسیک تنفر داشتم، از مطالعه یا مدرسه خوشم نمی‌آمد و آن پیاده‌روها را وحشتناک می‌پنداشتم، من و برادرم به هر سو کشیده می‌شدیم و هر وقت که می‌توانستیم، عقب می‌ماندیم. مادرم پس از دو ترم به من اجازه داد آموختن پیانو راکنار بگذارم. چه آرامشی پیداکردم!

ما در سال‌های اولیهٔ زندگی فرزندمان، او را همانند آینه‌ای فرض می‌کنیم و خود را در او می‌بینیم. این کار با چهرهٔ او آغاز می‌شود: «چشم‌هایش به من شباهت دارد / بینی‌اش مانند بینی پدرش است.» سپس به نکات مورد علاقه و نفرتش می‌رسیم: «او درست مانند من، عاشق تمیز کردن گنجه‌اش است.» تمام شباهت‌ها گواهی بر این واقعیت هستند که دخترمان بخشی از ماست و به ما تعلق دارد؛ از این رو بعدها وقتی که مجبور می‌شویم تفاوت‌های او را با خودمان و حق او را برای پیمودن مسیر خویش، به شیوه‌ای که خاص اوست بپذیریم، شوکه می‌شویم.

اگر از دخترتان، برای مورد قبول واقع شدن خویش استفاده کنید، او احساس خواهد کرد که او را خفه و مقید کرده‌اید. بزرگ شدن به قدر کافی دشوار است، اما اگر دخترتان را عامل خوشبختی و رضایت خود کنید، از این هم سخت‌تر خواهد شد.

پدر و مادر

- به دخترتان این امکان را بدهید که خودش باشد؛ اگر از متفاوت بودن او احساس ناراحتی می‌کنید، این مشکل شماست، نه مشکل او.

- با دخترتان رقابت نکنید، او را سرزنش نکنید یا مورد تمسخر قرار ندهید؛ هر کشمکشی او را بیشتر از قلمرو شما دور می‌کند این دیدگاهش را تقویت می‌کند که شما فکر می‌کنید روش‌ها، استعدادها و آنچه را که ترجیح می‌دهید، بهتر از مال اوست.

- ارتباط داشتن با مدرسه‌اش فوق‌العاده است، اما در این کار افراط نکنید؛ همهٔ دختران به فضا و خلوتی برای خود نیاز دارند که دور از چشم‌های مراقب و متوقع والدینشان به حال خودشان باشند.

- به موسیقی، مجله، بازی یا لباس دلخواه دخترتان علاقه نشان بدهید، حتی اگر فقط یک هوس گذرا باشد؛ از شما انتظار نمی‌رود که با آنها موافق باشید، چون اینها انتخاب دخترتان هستند.

مربیان

- به بچه‌ها کمک کنید تا از علاقه‌ها و نفرت‌ها، سرشت و خصوصیات اخلاقی فردی خویش آگاه باشند.

- فعالیت‌های کلاسی را که بر احترام و تحمل تفاوت‌ها استوارند، ارائه دهید.

- به روش‌های تدریس خود تنوع بدهید؛ روشی که برای شما جهت ارائه اطلاعات راحت است، ممکن است با شیوهٔ آموزشی همهٔ دختران کلاستان سازگار نباشد و شاید آنها آن‌قدر مؤدب و صمیمی باشند که این را به شما نگویند.

۹۱ انتظارات خود را بسنجید

هر خانواده‌ای تاریخچه و شیوهٔ دلخواه خود را برای سازماندهی دارد. چه بخواهیم و چه نخواهیم، این موردها بر انتظار ما از خودمان و کسانی که با ما زندگی می‌کنند ـ از جمله فرزندانمان ـ تأثیر می‌گذارند. بیشتر وقت‌ها یک برنامه کار پنهان و گاهی پیچیده‌ای وجود دارد که سرانجام بچه‌ها آن را می‌یابند و نسبت به آن واکنش نشان می‌دهند.

در حالی که ما می‌پذیریم که تحصیل و شغل برای دختران مهم هستند، خانواده‌های بسیاری وجود دارند که زنان در آنها هنوز نقش سنتی‌تری را ایفا می‌کنند. بعضی از مادران می‌خواهند که دخترانشان فرصت‌هایی را که آنها هرگز نداشته‌اند بقاپند، و بعضی دیگر ترجیح می‌دهند که فرزندانشان جا پای آنها بگذارند. وقتی که انتظارات والدین متفاوت باشد، یک دختر ممکن است در مورد مسیری که باید در زندگی طی کند گیج شود؛ مخصوصاً اگر او معمولاً عادت به خشنود کردن آنها داشته باشد، نه رضایت خویشتن. شواهدی موجود است که گیجی و آشفتگی در مورد هویت ممکن است با مشکلاتی مانند اختلالات تغذیه‌ای مرتبط باشد.

بعضی از موارد پنهان شده در انتظارات عبارتند از: فرصت‌هایی که از دست داده‌اید و نمی‌خواهید دخترتان همین اشتباه را بکند؛ شما موفق هستید و موفقیت او را نشان دیگری بر سینهٔ خود می‌بینید؛ شما می‌خواهید که دخترتان کاری را که همیشه آرزوی انجام دادنش را داشتید بکند، اما او نمی‌تواند.

پدر و مادر

● انتظاراتی را که از دخترتان دارید، بنویسید؛ سعی کنید در مورد دلیل خود برای این انتظارات صادق باشید و در مورد پیامدهای مثبت و منفی‌ای که هر یک از آنها در زندگی دخترتان دارد، بیندیشید.

● به صورت جداگانه در مورد فعالیت‌های ورزشی، موسیقی، هنر، مدرسه، شغل، سرگرمی‌ها و تفریح دخترتان بیندیشید و ببینید توقعات شما در مورد هر یک در چه سطحی است؛ اگر بیشتر توقعات بالاست، مواردی را برای کم کردن انتظارات در نظر بگیرید.

● از دخترتان بپرسید آیا با هدف‌های شما موافق است و آیا احساس می‌کند می‌تواند از عهدهٔ آنها بر بیاید و آیا می‌داند آنها را چگونه برآورده کند یا نه.

● با توجه به توقعات کوتاه مدت تحصیلی که دارید، ببینید آیا آنها منطقی هستند و یا اگر دخترتان نتواند آنها را برآورده کند، چه احساسی خواهید داشت.

مربیان

● دختران از اهداف متعالی، اما قابل وصول کوتاه مدت سود می‌برند؛ مراقب باشید که نیات شخصی شما و اهداف مدرسه فشار غیرمعقولی بر دانش‌آموزانتان وارد نکنند.

● به هر شاگرد کمک کنید تا توقعات خویش را تعریف کند و تنها در صورتی دخالت کنید که او به‌طور جدی در قضاوت اشتباه کرده باشد.

۹۲ آنچه که توقع دارید، چیزی است که به دست می‌آورید

«تا ده دقیقه دیگر برای رفتن به مدرسه آماده شو. ببین به چه چیزهایی احتیاج داری؛ من تو را جلوی در ورودی می‌بینم!» برای دختران بزرگ‌تر این روش به مراتب مفیدتر و مثبت‌تر از گفتن این است که: «فقط ده دقیقه وقت داری. آیا تکالیفت را برداشته‌ای؟ دندان‌هایت را مسواک زده‌ای؟ اسباب بازی‌ات را فراموش نکن، مثل دیروز دیر نیا.»

دخترانی که مورد اعتماد بزرگسالان هستند، از آن اعتماد احساس غرور کرده و سعی دارند آن را حفظ کنند. آنها مطابق با توقعات عمل می‌کنند تا آن را بیشتر تقویت کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که داشتن توقع بالا در مورد رفتارها، نتایج خوبی به همراه می‌آورد و توقعات پایین نتیجهٔ ضعیفی دارد. «آنچه که به دنبالش هستید، چیزی است که به دست می‌آورید»، این، خلاصهٔ این فرایند است. «آنچه را که دنبالش هستید»، در این مورد، بینش شما از شخصیت و رفتار دخترتان است. «چیزی که به دست می‌آورید»، رفتاری است که انتظارش را دارید. بنابراین، اگر از دختری بخواهید که کاری را به شیوه‌ای که ظاهراً مورد موافقت و انتظارش است انجام بدهد، به احتمال زیاد نتیجه‌ای را که می‌خواهید می‌گیرید. خلاف آن نیز صادق است؛ اگر فکر کنید که دخترتان همکاری نخواهد کرد و یا در کاری موفق نخواهد بود، احتمالاً چنین خواهد شد.

پدر و مادر

• مثبت‌اندیش باشید؛ پیوسته، کارهایی را که دخترتان به خوبی انجام می‌دهد، مورد توجه قرار بدهید؛ اگر او در انجام کاری شکست خورد، درخواست یا توقع خود را دوباره تکرار کنید، او را سرزنش نکنید.

• دست از پیش‌بینی کردن یا فرض کردن نتیجهٔ ضعیف یک عملکرد یا رفتار با استفاده از عبارت‌های زیر بردارید: «فکر می‌کنم که در این امتحان هم رد بشوی.» یا حتی: «قبول خواهی شد، مگر نه؟»

• به دخترتان برچسب ـ مخصوصاً از نوع منفی آن ـ مانند «شیطان»، «فریبکار»، «دروغگو»، «ناامید»، نزنید؛ به او امید و ایمان نسبت به خودش بدهید.

• مراقب سؤال‌پیچ کردن او باشید، چون به همین دلیل همیشه به شما مراجعه خواهد کرد.

مربیان

• توقعات متناسب و واقع‌بینانه‌ای نسبت به مواد و کیفیت ارائه کار دانش‌آموزان داشته باشید و انتظارات بالا را برای تحویل فوری کارها در نظر بگیرید.

• بسیاری از دختران از انجام کارهایی مرتب احساس غرور می‌کنند، اما تکالیف پر زرق و برق می‌تواند نشانهٔ کمال‌گرایی خطرناکی باشد؛ به جای کمال‌گرایی، خطرپذیری، و آزمایش و خطر را تشویق کنید.

• بسیاری از دختران با تفکر شخصی احساس راحتی می‌کنند، اما از بحث عمومی می‌ترسند؛ بحث کلاسی به آنها کمک می‌کند تا احساس اعتماد بیشتری نسبت به شکل دادن و ابراز عقایدشان بکنند.

۹۳ مراقب آنچه می‌گویید، باشید

واژه‌ها قدرت عظیمی دارند. آنچه که والدین و مربیان می‌گویند و نحوهٔ بیان آنها، تأثیری به مراتب بیشتر از آن دارد که بزرگسالان بتوانند دریابند. دختری را می‌شناسم که به طور خطرناکی لاغر شد؛ چون معلمش او را در مقایسه با خواهر لاغرش، «دختر چاق» نامیده بود.

بدون درک اهمیت کلمات، ممکن است چیزهایی بگوییم که دختران را ناامید و تحقیر کند و به خودباوری و حس احترام به خود، در آنها لطمه بزنند. پدران مخصوصاً تمایل دارند که برای نشان دادن عشق خود، رفتاری سرشار از شوخی، کنایه، تهدید، نیشخند و توهین با دخترشان داشته باشند. آنها ممکن است این کار را تقریباً به این دلیل انجام بدهند که تحسین و صمیمیت مستقیم را عجیب و ناراحت‌کننده می‌پندارند. به هر حال، دختران آسیب‌پذیر هرگز مطمئن نیستند که انتقاد واقعی در کار نبوده است.

اگر می‌خواهیم کاری کنیم که دخترمان احساس کند که دوستش داریم و به او اهمیت می‌دهیم، نباید حتی به شوخی هم او را سرزنش کنیم، چون این کار موجب تضعیف روحیه‌اش می‌شود.

پدر و مادر

● کنایهٔ لفظی شکلی از آلت دست قرار دادن است که باید به دقت و خیلی کم از آن استفاده شود.

● مثبت‌اندیش باشید؛ او را با واژه‌های محبت‌آمیز تحسین کنید؛ اگر به دخترتان بیاموزید که «خوب بودن در کاری» به معنای «متفاوت بودن از...» است و نه «بهتر بودن از...»، او را خودپسند بار نخواهید آورد.

● توجه کنید که وقتی فرزندانمان را سرکوب می‌کنیم، از نوعی مکانیسم دفاعی برای سرپوش گذاشتن بر بی‌کفایتی خود استفاده کرده‌ایم.

● عبارت‌هایی مانند: «نمی‌توانم تو را هیچ جا ببرم»، «من اهمیتی به آنچه که فکر می‌کنی، نمی‌دهم»، «آن کار چه فایده‌ای دارد؟» و «تو هرگز یاد نخواهی گرفت!»، پیوسته عزت‌نفس و خودباوری دخترتان را نابود خواهد کرد.

مربیان

● همیشه مثبت‌اندیش باشید؛ جملاتی که با بی‌توجهی و بی‌احساسی بیان می‌شوند، بیشتر از آنچه که تصور کنید یا قصدش را داشته باشید، به دل گرفته می‌شوند.

● تحقیق نشان داده است. دختران پنج ساله‌ای که با اعتمادبه‌نفس وارد مدرسه می‌شوند. وقتی که در معرض انتقاد دائمی و تعبیرات منفی در مورد کار و بازی خود قرار گیرند، دچار بلاتکلیفی و «درماندگی در آموختن» می‌شوند.

● برای دختران فعال بودن، به اندازهٔ خاموش نشستن، مفید است؛ مطمئن شوید که تفسیرات شما موجب دلسرد شدن شاگردان ماجراجو و جست‌وجوگر نخواهد شد.

۹۴ قید و بندها را سست کنید

چرا همیشه تنبل و شلخته هستی؟ چرا نمی‌توانی مثل خواهرت منظم باشی؟ او بدون جر و بحث کارهایش را انجام می‌دهد و همه چیز را مرتب می‌کند. تو درست مانند پدرت هستی!

«قید و بند»، واژه‌هایی هستند که هر فرد را به ایفای نقشی وادار می‌کند و هر نوع امکان تغییری را نادیده می‌گیرند. «تو همیشه...»، «تو درست مثل...»، «تو هرگز...» نمونه‌های مشخص قید و بند هستند. همه ما تا زمان مرگ به تکامل ادامه می‌دهیم. عادلانه نیست که به عقاید ثابتی در مورد هر کسی ـ مخصوصاً یک بچه ـ بچسبیم. قید و بندها دخترتان را تشویق می‌کنند تا به آنچه که در موردشان می‌گویید تبدیل شوند، چون دست از تلاش برای متقاعدکردن شما به اینکه اشتباه می‌کنید، برمی‌دارند.

قید و بندها به دو شکل ظاهر می‌شوند: برچسب‌ها، حرف‌های توهین‌آمیز و نفرت‌آوری که نشانهٔ آنچه که یک دختر هست و نیست، هستند، مانند: «تو یک دیوانه‌ای، یک احمق»، «تو هرگز در مدرسه موفق نخواهی بود»، «چرا هرگز راست نمی‌گویی/ کاری را تمام نمی‌کنی؟»، و مقایسه‌هایی که به صورت نامطلوبی یک دختر را با دیگری مقایسه می‌کند (لیلی لایق‌تر از توست).

پدر و مادر

• «چرا تو...؟» تهمت زدن، بسیار توهین‌آمیز است، چون دخترتان را وادار می‌کند که به منظور دفاع از خود، به توصیفاتی که از او می‌کنید اقرار کند؛ «من تو را... وقتی که...» قابل قبول‌تر است، چون به‌طور راسخی احساسات شما را مورد تأکید قرار می‌دهد، زمان خاصی را نشان می‌دهد و مشخص می‌کند که او همیشه آن گونه نیست.

• بکوشید به جای پرسش‌هایی مانند «چرا؟» از جملاتی که با «من» شروع می‌شوند، استفاده کنید.

• کارهایی را که دخترتان «همیشه» می‌کند، به خاطر بسپارید یا یادداشت کنید، سپس مراقب اوقاتی باشید که با آن الگو مطابقت پیدا نمی‌کند.

• اتهام «همیشه» را از واژگان خود حذف کنید.

مربیان

• مقایسه نکنید؛ وقتی که به فرزندان یک خانواده درس می‌آموزید، هرگز استعدادها یا شکست‌های یک بچه را برای دیگران بازگو نکنید.

• فعالیت کلاسی را امتحان کنید که در آن دانش‌آموزان انواع توهین‌ها و تأثیر آنها را مورد بحث قرار دهند؛ سرزنش، نیشخند، و تمسخر شکل‌های سرکوب یا توهین هستند که باید مورد توجه قرار بگیرند؛ دانش‌آموزانتان می‌توانند در عوض، با استفاده از واژه «من» تمرین کنند.

• قید و بند خود را بگشایید؛ مربیان نیز ممکن است مانند والدین از شکست خوردن در تجدید نظر خود در مورد شخصیت‌های فردی در صورت برآورده نشدن انتظاراتشان، احساس گناه کنند.

۹۵ الگویی برای احترام گذاشتن به زنان

«مامان، چرا اجازه دادی پدر آن حرف‌ها را به تو بزند و به او جوابی ندادی؟ شنیدن آن حرف‌ها واقعاً مرا ناراحت کرد. تو حتماً ضعف درونی داری!»

بهترین کاری که یک پدر می‌تواند برای فرزندان خود انجام دهد، نشان دادن عشق و احترام خود نسبت به مادر آنهاست. این کار صلابت او را تقویت کرده و احترام بچه‌ها نسبت به مادرشان را افزایش می‌دهد و همچنین موجب می‌شود که در درون خویش و در خانوادهٔ خود احساس کمال و امنیت کنند. از همه مهم‌تر، این کار الگویی برای احترام گذاشتن به تمام زنان محسوب می‌شود. وقتی که دختران در طی بزرگ شدن مادر خود را مورد احترام پدر می‌بینند، برای خود احترام قائل می‌شوند و احساس خوبی نسبت به آنچه که خواهند شد، پیدا می‌کنند.

اگر می‌خواهیم دختران را به ایجاد تصویر مطمئن‌تری از «زن بودن» تشویق کنیم، باید به تمام زنان ـ از جمله معلمان و رانندگان زن ـ و توانایی‌ها و ویژگی‌های خاص زنان، احترام بگذاریم. سوءاستفاده لفظی یا جسمانی و خشونت نسبت به زنان، به ویژه نسبت به مادر یک دختر، می‌تواند بدترین عاملی باشد که به خودباوری یک دختر، سلامت روانی او و در نتیجه فرصت‌هایش در زندگی، لطمه وارد کند.

پدر و مادر

● اجازه ندهید که دخترانتان شاهد سوءاستفاده پسرانتان از شما باشند؛ اگر مادران به خود احترام نگذارند، فرزندان، در طی رشد، احترام قائل شدن برای زنان را نخواهند آموخت؛ صرف کردن وقتی برای خودتان و حفظ کردن قوانین خانه در جهت محافظت از علاقه‌ها، نشانه‌های احترام گذاشتن به خود هستند.

● احترام دخترتان را به دست آورید: اگر با احترام کافی با دیگران، از جمله همسرتان که احتمالاً غایب است ممکن است حق احترام قائل شدن برای شما را زیر سؤال ببرد.

● مراقب لحن صدای خود و کلماتی که بر زبان می‌آورید در هنگام تماشای فیلم یا تلویزیون یا در خیابان باشید؛ بسیاری از واژه‌های نامناسب، نشانهٔ بی‌احترامی نسبت به زنان است.

مربیان

● امکان مطرح کردن شیوه‌های آزار جنسی را در مدرسه‌تان بررسی کنید؛ البته دختران هم باید به همان اندازه به پسران احترام بگذارند که انتظارش را نسبت به خود، از سوی آنها دارند.

● آگاهی نسبت به جنسیت و برابری احترام باید در سراسر مدرسه و در هر درسی عنوان شود.

۹۶ او را در موفقیت‌های خود غرق نکنید

پدرم مرد موفق و خودساخته‌ای بود. او همهٔ کارها را مدیون زحمات خویش بود و مرتب این را برای ما تکرار می‌کرد تا فراموش نکنیم. او واقعاً موفق بود، پولش از پارو بالا می‌رفت و من نمی‌دانستم که چگونه باید به پای او برسم؛ یعنی همان‌چیزی که او انتظارش را داشت. وقتی که مدرسه را ترک کردم وحشتزده در انتظار آینده پیش رویم بودم.

مشخص نیست که چه تعدادی از دختران پا در جا پای مادر یا پدر موفق خود می‌گذارند و اگر به همان خوبی، عمل نکنند، دست‌کم در شغلی یکسان پیشرفت می‌کنند؛ اما در مقابل هر داستان موفقیت‌آمیز، داستان دیگری هم وجود دارد که در آن دختر دست از تلاش برمی‌دارد، چون احساس می‌کند که قادر به رقابت کردن نیست. خطر وقتی به وجود می‌آید که هر یک از والدین ارزش قائل شدن برای خود را با موفقیت فرزندش در ارتباط می‌داند و این را تنها راه پذیرفته شدن توسط دیگران می‌پندارد. وقتی که چنین می‌شود، والدین ارزش‌های مورد نظر خود و دنیایشان را به دخترشان تحمیل می‌کنند و ممکن است او برنامه‌ها و علاقه‌های متفاوتی داشته باشد.

پدر و مادر

- موفقیت خود را با حساسیت کنترل کنید؛ بگذارید دخترتان دریابد که این نتیجهٔ علاقه، تعهد و سختکوشی شماست، نه زیرکی و درخشندگی‌تان؛ و این را برای خودتان نگه‌دارید، نه به عنوان چیزی برای به تعجب وا داشتن او.

- فروتن باشید؛ موفقیت شما مشهود خواهد بود، یک الگوی خوب بودن به این معنا نیست که آن را در شیپور بدمید.

- سعی نکنید که برتری خود را در هر فعالیتی ثابت کنید؛ خوب انجام دادن کاری، بدون شرح اضافی، نشان دادن شکست‌های گاه و بی‌گاه خود، نمونهٔ مفیدی محسوب می‌شود.

- داشتن والدینی که در زمینه‌های متفاوت موفق هستند، یافتن جایگاه اصلی خویش را برای یک دختر دشوارتر می‌کند؛ در این حالت ارزش قائل شدن برای کارهایی که او دوست دارد و به خوبی انجام می‌دهد، به مراتب مهم‌تر است.

مربیان

- وقتی که شاگردی در حالت دست و پنجه نرم کردن با موضوع دشواری است، اگر با ارائه دادن محاسبات، توضیحات یا جر و بحث، آسان بودن آن موضوع را نشان بدهید، کمکی به وی نخواهد کرد.

- دانش‌آموزانی که ضعیف‌تر از انتظار عمل می‌کنند، ممکن است احساس کنند از توانایی کامل برای رسیدن به شما، یا هر الگوی دیگری، برخوردار نیستند؛ بنابراین، در هر مرحله از مسیری که به سوی موفقیت پیش می‌رود، توضیحات دقیقی بدهید تا امکان موفقیت را به او نشان بدهید.

۹۷ از هر چیزی که بترسیم، به سرمان می‌آید

مادرم وحشت داشت که من به مواد مخدر روی بیاورم. او هرگز به من اعتماد نکرد. وسایلم را زیر و رو می‌کرد، مرا می‌پایید که کجا و با چه کسی می‌روم و پیوسته مواظب من بود. به قدری از این رفتارش بیزار شدم که بیشتر از خانه خارج شدم و با افرادی قاطی شدم که معتاد به مواد مخدر بودند.

نیروی وحشت‌آور و تقریباً مغناطیسی، وجود دارد که به موازات ترس‌هایمان عمل می‌کند. هرچه چیزی را بیشتر برای دخترمان می‌خواهیم، یا وحشت داشته باشیم که از عهدهٔ کاری برخواهد آمد یا نه، ظاهراً بهترین مقاصد خود را بیشتر به شکست نزدیک می‌کنیم. او نگرانی ما را احساس می‌کند و به شیوه‌ای منفی واکنش نشان می‌دهد. اگر از شیطنت دخترمان بترسیم، از تنبیهات شدیدتری استفاده می‌کنیم که ممکن است او را به شورش وا دارد. اگر مصرف شیرینی و بیسکویت را در خانه منع کنیم، او خود این چیزها را خواهد خرید و وقتی که استقلال و پول داشت، خود را در آنها غرق خواهد کرد. اگر به دلیل استعداد خاصی که دارد، او را وادار به تمرین موسیقی کنیم، علاقهٔ خود را نسبت به آن از دست خواهد داد و آن را رها خواهد کرد و مانند اینها...

در تمام این موارد، سررشته اصلی در اعتماد و قدرت قرار دارد. اگر اعتماد کمی داشته باشیم و از قدرت خود به طور نامناسبی برای کنترل ترس‌هایمان استفاده کنیم، به احتمال زیاد این ترس‌ها را به واقعیت تبدیل می‌کنیم.

پدر و مادر

- در صورت داشتن احساس ترس برای دخترتان، از خود بپرسید که آیا می‌توانید به شکل مفیدتری آن ترس‌ها را کنترل کنید.

- بکوشید ترس‌هایتان را در جلوی دید خود قرار دهید؛ با شخص دیگری در مورد واقعی بودن آنها، اهمیت موفقیت دخترتان به شیوه‌ای که آرزویش را دارید، در صورت وقوع «بدترین» حادثه، وحشتناک بودن آن به صورت واقعی، مشورت کنید.

- قدرت را حذف کنید؛ تا حد امکان حوزه‌ای را برای ادارهٔ خویش به او بسپارید، تا در صورت مناسب بودن، تحت راهنمایی‌های شما عمل کند.

- به جای تنبیه کردن لغزش‌ها، رفتاری را که دوست دارید ببینید، پاداش دهید، اما او را آلت دست خود قرار ندهید.

مربیان

- ترس‌های خود را در مورد یک کلاس دشوار، رابطهٔ فردی یا حرفه‌ای پردردسر شناسایی کنید؛ شاید برای مثال، از این واهمه دارید که شما را فاقد قابلیت لازم، نامنظم یا بسیار سختگیر فرض کنند؛ به نوع واکنش‌های خود و چگونگی تغییر آنها بیندیشید.

- در مورد ترس‌های شخص یا افراد دیگری که آنها را می‌شناسید و چگونگی تأثیر متقابل با ترس‌های خودتان فکر کنید.

- پیشنهاد کنید که دانش‌آموزان کلاستان ترس‌هایی را که در مدرسه یا خارج از آن دارند، مطرح کنند؛ ترس آنها ممکن است از این باشد که زشت هستند، یا فاقد جذابیت هستند؛ از آنها بپرسید که نگرانی‌هایشان چگونه بر رفتارشان تأثیر می‌گذارد.

۹۸ هرچه بیشتر مصرفش کنید، بیشتر آن را از دست می‌دهید

پسر کوچکی را دیدم که از حرف زدن مادرش با یک دوست در خیابان ناراحت شده بود. او تصمیم گرفت به سمت جاده بگریزد، اما مادرش او را به چنگ آورد، برگرداند، کتکش زد و گفت‌وگویش را از سر گرفت. او دوباره این کار را کرد و مادرش هم همان کار را تکرار کرد. سومین بار، پسرک به میان جاده دوید و مادرش او را خیلی سخت‌تر از قبل کتک زد. هرچه زن پسرک را بیشتر کتک می‌زد، او به شکستن صلابت و قدرت مادرش مصمّم‌تر می‌شد.

در مورد قدرت، درس مهمی باید آموخته شود، که نشانهٔ آن است که هرچه بیشتر مصرفش کنید، بیشتر آن را از دست می‌دهید. وقتی که قدرت مورد استفاده، یا در واقع بیشتر وقت‌ها مورد استفادهٔ غلط قرار می‌گیرد، نه تنها بچه‌ها را از انجام کاری باز نمی‌دارد، بلکه آنها را به مقاومت بیشتر تحریک می‌کند. شاید بچه‌ها بزرگسالانی را که بر مسند قدرت قرار دارند و از اعتمادبه‌نفس شدیدی برخوردار هستند، توخالی می‌پندارند و از این ضعف بهره‌برداری می‌کنند. به احتمال بیشتر، آنها از بهره‌برداری موقعیت و مهارت‌های ضعیف خود و از اینکه با احترامی که لیاقتش را دارند، با آنها رفتار نمی‌شود، احساس انزجار می‌کنند. در نتیجه، آنها ناراحتی خود را با تنها قدرتی که در دست دارند ـ ضربه زدن در موقع ناراحتی ـ ابراز می‌کنند.

پدر و مادر

● کتک زدن تنها حربه‌ای نیست که والدین به کار می‌برند؛ تهدید، تطمیع، تنبیهات خشونت‌آمیز و مشاجرات تفنّنی نیز توسط والدین به شیوهٔ خود مورد استفاده قرار می‌گیرند و بچه‌ها هم این روش‌ها را فرا می‌گیرند.

● ما، نه با مستبد بودن و کنترل کردن فرزندانمان، که با راهنمایی کردن، تحت نفوذ قرار دادن، تعیین کردن حدود تصمیماتشان، و در صورت نیاز هدایت کردن آنها، صلابت خود را حفظ می‌کنیم.

مربیان

● دختری که اعتمادبه‌نفس دارد، اگر احساس کند که با او منصفانه برخورد نمی‌شود، برای نشان دادن حقانیت خود به مشاجره خواهد پرداخت؛ اگر به او توجه نشان ندهید و به حرف‌هایش گوش نکنید، بعدها وقتی که عصبانی و ناراحت شد، عواقب آن را به چشم خواهید دید.

● اگر از شدت کنترل خود بکاهید، صلابت شما به‌طور خودکار تضعیف نخواهد شد؛ تحقیق نشان می‌دهد که اگر مسئولیت بیشتری به دانش‌آموزان در آموختن بدهید و بگذارید تحت راهنمایی شما کار خود و یکدیگر را ارزیابی و تعیین کنند، از تعداد درگیری‌های ویرانگری که بر پایه قدرت استوار است، کم می‌شود.

۹۹ بگذارید پر و بال بگشاید

استقلال، بخش حیاتی و هیجان‌انگیز در رشد دختران است. کسب قابلیت؛ تجربه کردن چالش‌ها و بقاء؛ آزمایش همراه با خطرها و روش‌های مختلف انجام کارها؛ به دست آوردن کنترل بیشتر روی آنچه که برایش اتفاق می‌افتد و آموختن چگونگی ایجاد حد و مرزهای شخصی، همهٔ اینها برای اینکه از یک دختر، یک بزرگسال مستقل و مسئول بسازند، ضروری هستند.

متأسفانه، ظاهراً دنیای خارج از خانه پیوسته خطرناک‌تر می‌شود. والدین طبیعتاً در مورد دادن آزادی بیشتری به دخترانشان برای بازی کردن و سفر کردن بدون سرپرستی یک بزرگسال، نگران هستند. آنها به جای تشویق کردن دخترانشان به ایستادن روی پای خود و آزمایش کردن و برداشتن تدریجی ریسمان‌های وابستگی از دست و پا آنها، تمایل به سرپرستی، همراهی، تحمیل، و باز داشتن ایشان از بسیاری از موارد دارند. بچه‌ها در همه جا همراهی می‌شوند و آنها را از بازی حتی در باغچهٔ جلوی خانه باز می‌دارند؛ خیابان یا پارک که دیگر جای خود را دارند. وقتی که فرزندان در داخل در امنیت هستند، والدین می‌توانند آرامش داشته باشند. آنها با اعتقاد به اینکه این خصلت یک حُسن و ویژگی است و به خاطر منافع شخصی خود، خیال می‌کنند که بهترین کار را برای فرزندشان انجام می‌دهند. اما کنترل خطر و مقابله کردن با ناشناخته‌ها، اعتمادبه‌نفس را بالا می‌برند و از مهارت‌های مهم زندگی و آموزش هستند.

دختران باید پر و بال بگشایند و راه استفاده از آن را بیاموزند.

پدر و مادر

• فرصت‌های مخصوص دخترتان، به او شانس آزمودن خویش را می‌دهند؛ بدون این فرصت‌ها، ایجاد هویت خویش، کسب عزت‌نفس، و نیل به سازگاری اجتماعی (درک چگونگی رفتار در گروه‌های بزرگ‌تر و تعلق داشتن به آنها) برای او دشوارتر می‌شود.

• به تدریج آزادی بیشتری در خارج از خانه به او بدهید و ابتدا اصرار کنید که با خواهران برادران بزرگ‌ترش یا در سایهٔ امنیت یک گروه قابل اعتماد به این فعالیت‌ها بپردازد.

• همه جا را با ماشین طی نکنید؛ بگذارید او از وسایط نقلیهٔ عمومی استفاده کند، ابتدا همراهش بروید تا در سایهٔ امنیت ناشی از حضور شما، راه خود را یاد بگیرد.

مربیان

• والدین را از دزدکی نگاه کردن به فرزندشان از لابه‌لای نرده‌ها در موقع زنگ تفریح منصرف کنید؛ اگر آن دختر والدینش را ببیند، به جای اینکه فکر کند دوستش دارند، احساس محدودیت خواهد کرد.

• بعضی از بچه‌ها با آزمودن شیوه‌های مختلف کار کردن، پر و بال گشودن را می‌آموزند؛ با این تلاش‌ها و آزمایش‌ها با احترام برخورد کنید، و تا حد امکان انعطاف‌پذیر باشید.

• در کار کلاسی برای درس‌هایی مانند ریاضی یا جغرافی، می‌توانید استفاده از برنامهٔ حرکت اتوبوس‌ها و قطارها را بگنجانید، که مهارت‌های اداره کردن خود را تقویت خواهد کرد.

۱۰۰ تعهدات خود را به اثبات برسانید

قدرت درونی، با تعهد ایجاد می‌شود. بچه‌ها باید تعهد حداقل یک فرد بزرگسال مهم را نسبت به خویش احساس کنند تا با شادمانی، اعتمادبه‌نفس، امنیت و قدرت انعطاف بزرگ شوند، و احساس کنند که از توانایی‌هایی برای کمک و بخشش به دیگران برخوردارند. والدینی که او را به دنیا آورده‌اند کسانی نیستند که بتوانند این توانایی‌ها را به او اعطا کنند. دخترانی که می‌توانند با وجود مشکلات شخصی خود را نسبت به یادگیری، تشکیلات و دوستی‌ها متعهد کنند، معمولاً تعهد کسی را که زمانی را با آنها سپری کرده، در مورد چیزهای دلخواهشان علاقه نشان داده و آنها را بدون قید و شرط پذیرفته، و از همه مهم‌تر در موقع نیاز در دسترس بوده، تشخیص می‌دهند.

تعهد شما، عزت‌نفس دخترتان را افزایش خواهد داد، و به وی کمک می‌کند تا برای خود بیندیشد؛ در مقابل فشار ناشی از بودن در اقلیت ایستادگی کند و در عین حال، به قدر کافی انعطاف‌پذیر باشد تا در مورد موضوع‌های کم‌اهمیت‌تر مصالحه کند؛ به انتقاد سازنده گوش کند، بی‌آنکه آن را یک تحقیر شخصی بپندارد و از کنجکاوی کافی برای آموختن، کشف کردن، اندیشیدن و پیش‌بینی کردن برخوردار شود. این کار، به شما اطمینان خواهد داد که دخترتان از قدرت و اراده، برای تعیین آینده و برنامه‌ریزی آن برخوردار است و عزت‌نفس، خوشبختی و اعتمادبه‌نفس او ممکن است به میزان تعهد شما بستگی داشته باشد.

پدر و مادر

● شما می‌توانید به شکل‌های مختلف تعهدتان را به دخترتان نشان بدهید، مانند، علاقه نشان دادن؛ احترام گذاشتن، مراقبت کردن و حفظ کردن امنیت او؛ حمایت کردن؛ برگذار کردن جشن تولد برای او، و کمک کردن به وی برای شناخت دنیای خویش.

● اگر بداند که در موقع غیبت او، به وی فکر می‌کنید، احساس امنیت بیشتری خواهد کرد: «ببین، امروز بیسکویت‌های مورد علاقه‌ات را خریدم!»

● پدر و مادرخوانده‌ها و همسران باید بیشتر روی تعهد کار کنند؛ به ویژه وقتی که یک دختر احساس کند که سرکوب شده است.

● داشتن رفتاری ثابت، توافق برای تماس گرفتن، نوشتن یا دیدار کردن، و عمل کردن به قول خویش، راه‌هایی اساسی برای والدینی که دور از خانه هستند، برای نشان دادن تعهداتشان است.

مربیان

● مراقب زمان‌هایی که یک دانش‌آموز در شرایط سختی به سر می‌برد، باشید؛ اگر یکی از والدین یا بزرگسالی نزدیک به او فوت کرده باشد، والدینش از هم جدا شده باشند و یا بیمار شده باشند، او به تعهد مشخص کسی مانند شما نیاز خواهد داشت؛ حتی اگرچه ممکن است نسبت به آن شک داشته باشد و لازم باشد آن را بیازماید.

● شما می‌توانید تعهدتان را از طریق شکیبایی، تحمل و حل مشکل با او در زمانی که در نوجوانی قرار دارد و مانند سابق خوشخو نیست، نشان بدهید؛ اگر به دقت بررسی کنید، ممکن است راه حل‌های ساده و عملی هم وجود داشته باشد.

● هرگز تسلیم یک دانش‌آموز نشوید؛ او ممکن است تسلیم شود، اما مسئولیت حرفه‌ای و شخصی شما این است که به دادن امید و خودباوری به او ادامه دهید.

موسسه انتشارات قدیانی منتشر کرده است:























